

Sari Kankkonen

Kasvisruoan infomateriaalin ja kasvisruoka-annosten kehittäminen

Case: Boulevard Bistro

Opinnäytetyö

Kevät 2020

SeAMK Ruoka

Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Ruoka -yksikkö

Tutkinto-ohjelma: Restonomi (AMK), Ravitsemispalvelut

Tekijä: Sari Kankkonen

Työn nimi: Kasvisruoan infomateriaalin ja kasvisruoka-annosten kehittäminen

Ohjaaja: Eliisa Ylinen

Vuosi: 2020

Sivumäärä: 50

Liitteiden lukumäärä: 7

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Lillbacka Powerco Oy:n Boulevard Bistro -ravintolalle kasvisruoan tietopaketti, joka sisältäisi konkreettisia vegaanisia à la carte -annoksia ja niiden reseptejä. Työssä oli tarkoitus myös toteuttaa suppea kyselytutkimus, jolla kartoitettaisiin asiakaskunnan toiveita ja tarpeita ravintoloiden kasvisruokatarjonnan osalta.

Työ toteutettiin kehittämistyönä ja aloitettiin kokoamalla teoriamateriaalia kasvis-syönnistä, kasvisruoasta sekä ruokalista- ja annossuunnittelusta. Kyselytutkimus toteutettiin kvantitatiivisena tutkimuksena. Kysely suunnattiin kasvissyöjille ja vastaajat saatiin aiheeseen liittyvästä Facebook -ryhmästä. Kyselyyn saatiin yli 350 vastausta. Kyselyn tärkeimmiksi tuloksiksi nousivat muun muassa ravintoloissa tarjotun kasvisruoan proteiiniköyhyys, samankaltaisuus ja vaihtoehtojen puuttuminen sekä toive saada samankaltaista ruokaa kuin sekasyöjätkin. Moni koki, että ravintoloiden kasvisruoka-annokset ovat vain liha-annoksia, joista on poistettu eläinperäiset osat eikä lisätty mitään tilalle.

À la carte -annoksia lähdettiin kehittämään kyselyn tulosten, teoriapohjan ja toimeksiantajan tyylin ja toiveiden mukaan. Annoksia kehitettiin neljä kappaletta. Kaikki neljä olivat vegaanisia ja niistä kaksi myös gluteenittomia. Annoksille suunniteltiin annoskortit ja luotiin reseptiikka Jamix -ruokatuotanto-ohjelmalla. Infokansioon koottiin näiden lisäksi yleistietoa kasvisruoasta ja yleisimmistä kasviproteiinivalmisteista sekä tiivistelmä kyselyn tuloksista.

Työn tavoitteet toteutuivat ja suunnitellut annokset olivat maukkaita, proteiinipitoisia ja toimeksiantajan tyyliin soveltuvia. Työtä tehtäessä havaittiin, että olisi ollut viisasta tehdä työstä hieman suppeampi ja keskittyä joko kokonaan kyselytutkimukseen tai kokonaan annosten suunnitteluun. Kyselyn tulokset puhuvat kuitenkin selvää kieltä siitä, että tämä aihe on ajankohtainen ja tärkeä ja sitä olisi syytä työstää pidemmällekin. Ravintola-alalla on paljon opittavaa kasvisruoasta ja sen syöjistä.

Avainsanat: kasvisruoat, veganismi, ateriat, kehittäminen, ravintola-ala, ravintolat

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: Food and Agriculture

Degree programme: Bachelor of Food and Hospitality, Food Service

Author/s: Sari Kankkonen

Title of thesis: Development of Vegetarian Food Information Package and Dishes

Supervisor(s): Eliisa Ylinen

Year: 2020 Number of pages: 50 Number of appendices: 7

The objective of this thesis was to create an information package about vegetarians and vegetarian food for the restaurant Boulevard Bistro of Lillbacka Powerco Corporation. Vegan à la carte dishes were also developed for this package. The customers' needs and wishes were evaluated through a survey which received over 350 responses.

The information package included four vegan à la carte dishes including recipes for each part of them. These dishes were designed based on the customers' wishes, theoretic information about vegan food and the style and wishes of the thesis' client. The results of the survey suggested that vegetarian or vegan food in restaurants can be rather low quality. Many of them stated that the vegan dish is often just a meat dish without the meat. The respondents hoped that restaurants would develop vegan dishes in the same process-like way as they do for other dishes. The lack of protein was also mentioned several times.

This subject is important and timely. This group of customers is growing and demanding. It is high time for the hospitality business to start appreciating vegetarian food as much as other foods.

Keywords: vegan dishes, veganism, restaurant and catering, development

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 JOHDANTO	7
1.1 Työn tavoitteet.....	8
1.2 Toimeksiantaja	8
2 KASVISRUOKA	10
2.1 Kasvisruoan historia ja maine	10
2.2 Kasvisruoka trendinä.....	11
2.2.1 Terveysnäkökulma	11
2.2.2 Ympäristö.....	13
2.2.3 Eläinten oikeudet	13
2.3 Erilaiset kasvisruokavaliot	14
2.4 Vegaanisen ruokavalion koostaminen.....	15
3 RUOKALISTASUUNNITTELU	17
3.1 Konsepti	17
3.2 Asiakkaat	18
3.3 Henkilöstö	18
3.4 Tilat ja laitteet.....	19
3.5 Raaka-aineet ja sesonki	19
3.6 Budjetti	20
3.7 Annoskortit	20
4 KASVISSYÖJILLE SUUNNATTU KYSELY	21
4.1 Kyselyn toteutus ja tavoitteet	21
4.2 Tulokset	22
4.3 Johtopäätökset.....	32
5 ANNOSTEN SUUNNITTELU JA INFOMATERIAALIN LAATIMINEN	33
5.1 Suunnitteluprosessi.....	33

5.2 Annosten kehittäminen.....	35
5.2.1 Pastaa ja linssipyöryköitä V	36
5.2.2 Papu-pippuripihvi V, G	37
5.2.3 Seitanleipä V.....	39
5.2.4 Vegefritteri V, G	41
5.3 Annosten kehittämisen yhteenveto	42
5.4 Infomateriaalin kokoaminen	43
6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	45
LÄHTEET	48
LIITTEET	50

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Erilaiset kasvisruokavaliot.	22
Kuvio 2. Oman ruokavalion valintaan vaikuttaneet asiat.	23
Kuvio 3. Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset työpaikalla.	24
Kuvio 4. Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset perheen ja sukulaisten kesken.	25
Kuvio 5. Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset ystävien kesken.	26
Kuvio 6. Ravintoloissa asiointi.	27
Kuvio 7. Kokemukset ravintolahenkilökunnan asenteista.	28
Kuvio 8. Toiveet ravintolan ruokavaihtoehtoista.	30
Kuvio 9. Ravintolan ruoka-annokset ja niiden ominaisuudet.	31
Kuvio 10. Annosten suunnittelun prosessi.	34
Kuva 1. Vegaaninen ruokapyramidi	16
Kuva 2. Pastaa ja linssipyöryköitä.	36
Kuva 3. Papu-pippuripihvi.	37
Kuva 4. Seitanleipä.	39
Kuva 5. Vegefritteri.	41

1 JOHDANTO

Kasvisruoka ja kasvissyönti eri muodoissaan on tällä hetkellä hyvin ajankohtainen aihe. Se herättää voimakkaita tunteita puolesta ja vastaan, ja siitä kiistellään paljon somessa ja netin kommenttipalstoilla. Ravitsemustieteen professori Mikael Fogelholm (Yle, 2020b) uskoo, että lihan käyttö tulee vähenemään tulevaisuudessa runsaasti. Hän ei kuitenkaan usko, että veganismi lisääisi merkittävästi suosiotaan. Joustavat kasvissyöjät, eli niin sanotut fleksaajat, ovat hänen mielestään se kansanosa, joka toimii edelläkävijänä kasvisruoan kuluttamisessa.

Syyt kasvisruuan valitsemiseen voivat olla moninaiset, mutta yhä useammin vaaka-kupissa painaa ilmasto. Ilmastoasiat otetaan entistä vakavammin ja koska kasvissyönnin on sanottu olevan yksi keino vähentää omaa hiilijalanjälkeä, ovat myös isot yritykset huomanneet tässä piilevän markkinaraon. Esimerkiksi Hesburgerin perustaja Heikki Salmela (Yle, 2020a) uskoo vahvasti siihen, että kasviproteiinin kysyntä kasvaa tulevaisuudessa. Yhtiö pyrkiikin vuoteen 2030 mennessä muuttamaan valikoimaansa siten, että puolet tuotteista olisi lihattomia.

Kasvisruoka ja siihen liittyvät kysymykset ovat siis nostaneet merkittävästi päätään viime vuosina. Idea tehdä aiheesta opinnäytetyö syntyi monivuotisessa kesätyöpaikassa Kauhavan Alahärmässä, Huvivaltio Powerparkissa. Olen työskennellyt kolmena peräkkäisenä kesänä Powerparkin eri ravintoloissa, pääsääntöisesti Canyon Steakhouseissa. En ole voinut olla havaitsematta Suomessa vallalla olevaa vegaanibuumia ja siksi halusin menneenä kesänä välttämättä suunnitella kotiravintolani listalle vegaanisen kasvisburgerin, koska listalta ei löytynyt minkäänlaista kasvisruokaa. Eräs työtoverini, joka työskentelee talvikaudella Boulevard Bistrossa, sanoi, että minun pitäisi suunnitella myös sen ravintolan listalle jokin vegaaneille sopiva kasvisruoka-annos. Innostuin ajatuksesta ja päätin tehdä aiheesta opinnäytetyöni. Koska aihe kiinnostaa minua voimakkaasti, halusin työssäni myös tutkia sitä, millaisia asenteita kasvissyöjät kohtaavat ruokavalintojensa vuoksi.

1.1 Työn tavoitteet

Työlle määriteltiin kolme päätavoitetta. Ensimmäisenä tavoitteena oli kehittää toimeksiantajalle infokansio kasvisruoasta. Toisena tavoitteena oli kehittää tämän infokansion sisälle konkreettisia à la carte -annoksia. Kolmantena tavoitteena oli toteuttaa kyselytutkimus, jolla kartoitetaan asiakaskunnan (kasvissyöjien) mielipiteitä ja toiveita.

Työssä kehitettiin toimeksiantajan käyttöön infopaketti, joka sisältää tietoa eri kasvisruokavalioista, kasviproteiinin lähteistä ja eläinkunnan tuotteiden korvaamisesta kasviperäisillä tuotteilla. Kansion yhtenä osana kehitettiin konkreettisia à la carte -annoksia, jotka sopivat vegaaneille ja kasvissyöjille ja tehtiin näistä reseptit ja annoskortit. Annoksista pyrittiin suunnittelemaan sellaisia, että ne soveltuvat toimeksiantajan käyttöön ja helpottavat kasvisruoka-annosten kehittämistä erityisesti kesäsesongille, jolloin kysyntää on enemmän. Pohjaa annosten suunnittelulle saatiin kyselytutkimuksesta, jossa kartoitettiin kasvissyöjien toiveita ravintoloiden valikoiman osalta. Tutkimuksessa selvitettiin myös kasvissyöjien kohtaamia asenteita ruokavalintojaan kohtaan.

1.2 Toimeksiantaja

Työn toimeksiantajana toimi Lillbacka Powerco Oy:n ravintola Boulevard Bistro. Ravintola on perustettu vuonna 2014 ja se sijaitsee Kauhavan Alahärmässä valtatie 19:n varressa, Huvivaltio Powerparkin yhteydessä toimivassa Road House-kauppakeskuksessa. (Lampi 2020.) Ravintola edustaa bistro-tyylisuuntaa, joka merkitsee Bistrocantorin (2019) mukaan yksinkertaista, puhdasta kotiruokaa ja tunnelmaa, josta jätetään pois turha tärkeily.

Asiakaskunta. Boulevard Bistron asiakaskunta koostuu talvikaudella pääsääntöisesti paikallisten yritysten työntekijöistä sekä valtatie 19:n matkustajista. Viikonloppuisin ohikulkijoita on enemmän ja asiakkaita myös iltaisin enemmän. Arkena suurin asiakasmäärä painottuu lounasaikaan. Talvikauden asiakasmäärät vaihtelevat n. 100–300 päivittäisen asiakkaan välillä. Kesäkaudella asiakaskuntaan ja -määrään vaikuttaa huvipuiston aukiolo ja lomalaiset. Asiakasmäärä onkin kesällä noin kaksin-

tai kolminkertainen talvikauteen verrattuna, eli se kasvaa merkittävästi. Kesällä asiakaskunta myös koostuu monipuolisemmin erilaisista ihmisistä, koska lomalaisia tulee Härmään kaikkialta Suomesta ja myös ulkomailta. (Lampi 2020.)

Tuotteet ja palvelut. Boulevard Bistrossa on tarjolla lounasta arkisin ja lauantaisin sekä brunssi sunnuntaisin. Ravintolasta saa aukioloaikoina myös burgereita, à la carte -annoksia, pizzaa ja kahvilatuotteita. Ravintolassa on A-oikeudet. Palveluihin kuulu myös erilaisten tarjoilujen valmistaminen ja kuljettaminen sekä Boulevard Bistron omaan kabinettiin, että kaikkiin huvipuiston alueella sijaitseviin kokous- ja saunatiloihin. (Lampi 2020.)

Lounaalla pyritään tarjoamaan eteläpohjalaista kotiruokaa. Arkea maustetaan välillä erilaisilla teemapäivillä. À la carte -lista on suunniteltu silmällä pitäen sitä, että ravintola sijaitsee monen asiakkaan ohikulkumatkalla, eikä ole välttämättä sellainen paikka, johon tullaan istumaan pitkän kaavan mukaan. Ruoan olisi siis oltava suhteellisen nopeaa sekä valmistaa että syödä. Ravintolan nimestä löytyvä sana bistro kuvaa myös ravintolan tyyliä – kotoista, yksinkertaista, nopeaa. Suurin myynti tehdään kesällä ja silloin asiakkaat ovat vapaalla, lomalla, jolloin ruokakin voi monesti olla niin sanottua lomaruokaa. Ote on siis rennompi, kuin tavallisena arkena. (Lampi 2020.)

2 KASVISRUOKA

Kasvissyönti ei ole mikään uusi juttu, vaikka nykyisiä somekeskusteluja lukiessa näin voisi ehkä luulla. Suomessa on itse asiassa harrastettu aatteellista kasvissyöntiä jo yli sata vuotta, kertovat Anttonen ja Vornanen (2016, 261).

2.1 Kasvisruoan historia ja maine

Auvisen (2019, 47) mukaan ensimmäinen vegetaristisia aatteita ajava yhdistys, The Vegetarian Society, perustettiin Iso-Britanniassa niinkin aikaisin kuin 1847. Hänen mukaansa kasvissyönti ilmiönä on itse asiassa vielä paljon vanhempi, joskin se on välillä hävinnyt kokonaan ja tullut sitten taas takaisin pinnalle.

Kirjallisuuden valossa voidaan nähdä, että kasvissyönti on ollut lähes aina aihe, joka herättää voimakkaita mielipiteitä puolesta ja vastaan. Niin on myös tänä päivänä, minkä voi nähdä pelkästään lukemalla muutaman verkkouutisen aiheesta. Kommenteista löytyy useimmiten enemmän niitä, jotka kokevat kasvissyönnin suurena uhkana omalle lihansyönnilleen. Oma kokemukseni on myös se, että jos jossakin porukassa koetat puolustaa kasvissyöntiä, saat melkoisen viharyöpyn niskaasi. Myös Lähdekorven (2014) mukaan vegaanit joutuvat usein selittelemään omia valintojaan ja heidät koetaan hankaliksi ihmisiksi. Ravintola-alallakin on enemmän sääntö kuin poikkeus, että vegaania pidetään hankalana, jopa ei-toivottuna asiakkaana. Gould ja Voutilainen (2009, 106–107) toteavatkin, että kasvissyöjä kuulee valitettavan usein halventavia nimityksiä kuten viherpiipertäjä tai porkkananpurija.

Lähdekorven (2014) mukaan on kuitenkin totta, että asenteet ovat muuttuneet ja edelleen muuttumassa paremmiksi. Asennemuutosta kuvaavat Niemisen ja Sukan (2016, 6) mukaan hyvin viime vuosien ilmiöt, kuten lihaton lokakuu, kasvisruokapäivät, tammikuun vegaanihaaste ja Satokausikalenteri. Tammikuun Vegaanihaasteeseen (Oikeutta eläimille, 2020) osallistuikin tänä vuonna huimat 21 000 ihmistä.

2.2 Kasvisruoka trendinä

Auvinen (2019, 82–86) puhuu viime vuosina pinnalla olleesta ilmiöstä, vegebuumista, joka on tuonut valtavan määrän erilaisia lihankorviketuotteita markkinoille. Nämä uudet tuotteet on suoraan sanottuna viety käsistä, ja kysyntä kasvaa koko ajan. Kaipiaisen (2019, 15) mukaan lihankulutus on kuitenkin tällä hetkellä korkeammissa lukemissa kuin koskaan. Vegebuumi ei siis ainakaan vielä näy tilastoissa. Kaipiaisen (2019, 16) mielestä lihankulutus on Suomessa aivan liiallista, riippumatta siitä, katsotaanko asiaa terveyden, ympäristön tai eläinten oikeuksien näkökulmasta.

Kasvissyöjiäkin on kuitenkin monenlaisia. Heimonen, Heinonen ja Somersalo (2017, 15) kertovat kasvissyöjien kirjavasta joukosta, josta löytyy niin perinteisiä hippimäisiä kasvissyöjiä, kuin mättöruokaa rakastavia sohvaperunavegaanejakin. Heidän mukaansa osa kasvissyöjistä on valinnut ruokavalionsa terveystieteiden näkökulman takia, osa uskonnon, osa ympäristön. Vegaani saattaa asettaa paljon painoarvoa eläinten oikeuksille, mutta ei välttämättä piittaa juurikaan ruoan terveellisyydestä.

2.2.1 Terveystieteiden näkökulma

Moni meistä on varmasti törmännyt siihen perinteiseen ajattelutapaan, että jokaisella aterialla tulisi syödä lihaa, tai ainakin maitotuotteita. Koulujen seinät ovat täynnä Valion sponsoroimia mainoksia, joissa väitetään, että luustomme haurastuu, jos emme juo joka päivä maitoa. Mutta onko asia ihan oikeasti näin?

Voutilainen, Soisalo ja Elorinne (2019, 19–21) puhuvat kasvisruoan puolesta ja toteavat, että kasvisruoka on aivan yhtä hyvä ravinnonlähde kuin sekaruokakin. Heidän mukaansa kasvisruoasta saa paljon vitamiineja, kivennäisaineita ja kuituja, ja itse asiassa käytännössä kaiken mitä ihminen tarvitsee, lukuun ottamatta B12-vitamiinia. Kasvissyöjien on kuitenkin oltava ruokavalionsa koostamisessa hieman tarkempia, kuin sekasyöjien. Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014, 32–33) mukaan kasvisruokailijoiden olisi kiinnitettävä erityistä huomiota kaikkien kivennäisainesten ja vitamiinien saantiin. Erityisesti vegaanista ruokavaliota noudattavien tulee varmistaa B12-vitamiinin, D-vitamiinin, riboflaviinin, kalsiumin, raudan, sinkin, jodin,

seleenin ja proteiinin riittävä saanti ruokavaliosta. Suositusten mukaan vegaanien tulisi täydentää ruokavaliotaan ravintolisillä ja/tai täydennetyillä elintarvikkeilla.

Vegaani ei käytä lainkaan eläinperäisiä tuotteita, joten myös proteiini on saatava kasvikunnan tuotteista. Hyviä kasviproteiinin lähteitä ovat Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014, 33) mukaan pavut, linssit, herneet, tofu, soiijapuristeet, täysjyvävilja, pähkinät ja siemenet. Näitäkin on kuitenkin osattava yhdistellä oikein, jotta saadaan toteutettua proteiinien oikea aminohappokoostumus. Tämä onnistuu parhaiten yhdistelemällä palkokasveja, täysjyväviljaa ja pähkinöitä tai siemeniä ruokavaliossa tai jopa yksittäisillä aterioilla.

Voutilaisen ym. (2019, 19–21) mukaan kasvisrasvat ovat useimmiten terveellisempiä kuin lihasta saatavat tyydyttyneet rasvat. Steen ja Newman (2011, 104) puolestaan peräänkuuluttavat tehotuotannon vaikutuksia ruoan, erityisesti lihan, laatuun. Heidän mukaansa kaupoissa myytävä liha sisältää hormoneita, torjunta-aineita, kemikaaleja ja saasteita. He myös muistuttavat lihan sisältämän rasvan laadusta ja sen syömisen aiheuttamista terveysriskeistä, kuten esimerkiksi valtimonkovettumistaudin, paksusuolen syövän, nivelreuman ja endometrioosin riskin lisääntymisestä. Myös Voutilainen ym. (2019, 19–21) puoltavat väitettä siitä, että kasvisruokavalioon siirtyminen ehkäisee riskiä sairastua kansantauteihin.

Suomalaiset ravitsemussuositukset (2014, 32) tuovat myös hieman virallisemmän näkökannan aiheeseen. Suosituksista selviää, että kasvissyöjillä esiintyy vähemmän sydän- ja verisuonisairauksia sekä 2-typin diabetesta, kuin länsimaiden väestöllä yleensä. Kasvisruokavaliota noudattavilla myös veren rasva-arvot, verenpaine-lukemat ja eliniän odote ovat parempia. Suosituksissa kuitenkin arvellaan, että kasvissyöjät elävät yleisesti ottaen muutenkin terveellisemmin kuin keskivertoliha-syöjät ja esimerkiksi liikkuvat enemmän, ja että tulokset eivät siis johtuisi pelkästään kasvissyönnistä.

2.2.2 Ympäristö

Kasvissyöntiin liittyy olennaisesti myös ympäristönäkökulma. Anttosen ja Vornasen (2016, 101–103) mukaan lihantuotanto kuluttaa paljon vettä ja rehua, ja rehuntuotantoon taas tarvitaan runsaasti viljelyspinta-alaa. He väittävät, että maailmassa on jo pitkään tiedetty, mitä suuri lihankulutus tekee ympäristölle. Väittäisin kuitenkin, että viesti ei todellakaan ole mennyt perille suurimmalle osalle ihmisistä.

Moby ja Park (2011, 75) listaavat lihantuotannon ja erityisesti sen tehotuotannon negatiivisiksi ympäristövaikutuksiksi mm. rehun kasvatukseen käytetyt lannoitteet ja torjunta-aineet, tuotantoyksiköiden kuluttaman energian ja veden, sekä maapinta-alan raivaamisen rehunviljelyä varten. Heidän mukaansa pelkästään rehuntuotannossa käytettyjen lannoitteiden valmistus päästää ilmakehään yhtä paljon kasvihuonekaasuja kuin noin seitsemän miljoonaa autoa.

Ympäristöseikkojen vuoksi kasvisruokavalion valinneilla voi Voutilaisen ym. (2019, 14–16) mukaan olla monenlaisia syitä pitäytyä lihansyönnistä. Näistä esimerkkeinä voidaan mainita ilmastonmuutoksen hidastaminen, elämän jatkuvuuden turvaaminen eli kestävä kehitys. Pinnalla ovat myös ajatukset siitä, että kasvisruoan valinta auttaa ruoan riittävyyteen väkiluvun kasvaessa, koska lihatuotannolta tulee tulevaisuudessa loppumaan tila ja resurssit.

2.2.3 Eläinten oikeudet

Ihmisille tulee yleensä sanasta ”vegaani” ensimmäisenä mieleen kettutyöt ja muut eläinoikeusaktivistit. Eläinten oikeudet ovatkin ekologisuuden lisäksi yksi yleisimmistä syistä vaihtaa kasvisruokavalioon, kertovat Gould ja Voutilainen (2009, 62–63). Ekologisuus on toki tänä päivänä paljon trendikkäämpi syy ryhtyä vegaaniksi, koska ilmastonmuutos on jatkuvasti vahvasti esillä. Auvisen (2019, 50) mukaan jo aatteen ollessa uusi juttu Suomessa koettivat kasvissyöjät tuoda julki myös eläinten oikeuksiin liittyviä kysymyksiä, joskin hieman huonolla menestyksellä. Yhtenä syynä tähän oli se, että eläimiä ei enää teurastettu pihapiireissä, vaan niiden elämä oli siirtynyt piiloon tavalliselta ihmiseltä. Oli helppo sulkea silmät asialta, jota ei omassa

arjessa näe. Nykyään liha on vain vakuumiin pakattu möhkäle kaupan hyllyllä. Kes-
kivertoihmiselle on vierasta se, että kyseinen möhkäle olisi joskus ollut elävä ja tun-
teva olento.

Lundqvistin (2019, 9) mielestä on ehdottoman tärkeää, että ihmiset saisivat tietää,
millaista tuotantoeläinten arki on laitosten suljettujen ovien takana. Hän opiskeli
eläintenhoitajaksi ja kirjoitti kokemuksistaan työharjoittelupaikoilla sikaloissa, nave-
toissa ja kanaloissa. Hänen kokemuksensa kertovat karua tarinaa eläinten kohte-
lusta täällä meillä koti-Suomessa. Lundqvist (2019, 22–27) kuvailee esimerkiksi ih-
metystään siitä, että vasikoineelta lehmältä viedään mahdollisuus hoitaa omaa va-
sikkaansa ja ruokkia sitä omalla äidinmaidollaan. Vasikalle annetaan korviketta, ja
lehmän tuottama maito menee ihmisten juotavaksi. Hänen mukaansa tuotantolai-
tokset ovat usein myös erittäin ahtaita ja likaisia ja eläimet joutuvat makaamaan
ulosteidensa keskellä. Hänen mukaansa eläimet ovat tuottajille lähinnä koneita,
joista ei juurikaan välitetä.

Jos ihmiset näkisivät arjessaan jatkuvasti tuotantoeläimiä, tehotuotantoa ja vaik-
kapa teurastusta, haluaisivatkohan he lopettaa lihan syömisen, vai turtuisivatko he
näkemäänsä ja lakkaisivat pitämästä tuotantoeläimiä tuntevina olentoina? Näin tu-
lee tuskin koskaan käymään, mutta ajatus on kiinnostava.

2.3 Erilaiset kasvisruokavaliot

Ruokavalioita lienee maailmassa melkein yhtä monta kuin on ihmisiäkin, mutta kas-
visruokavaliot voidaan jakaa karkeasti muutamaan päätyyppiin. Näitä ovat Ruoka-
tieto Yhdistys ry:n (2020) mukaan

- laktovegetaarinen
 - tavallisin
 - kasvikunnan tuotteet + maitotuotteet
- lakto-ovovegetaarinen
 - kasvikunnan tuotteet + maitotuotteet + kananmuna
- pescovegetaarinen

- kasvikunnan tuotteet + kala + kananmuna + maitotuotteet
- semivegetaarinen
 - kasvikunnan tuotteet + siipikarjan liha + kala + kananmuna + maitotuotteet
- vegaaninen ruokavalio.
 - Vain kasvikunnan tuotteet.

Ruokatieto Yhdistys ry:n listauksesta löytyvät myös fennovegaaninen ruokavalio, elävä ravinto, fruitarismi sekä makrobiotiikka, mutta ne on jätetty tästä vertailusta pois, koska ne ovat niin paljon harvinaisempia suuntauksia.

2.4 Vegaanisen ruokavalion koostaminen

Kososen (2012) mukaan suositusten mukaisesti koostetut kasvisruokavaliot edistävät ihmisen terveyttä kaikissa ikävaiheissa. Kasvisruokavalio on myös suomalaisten ravitsemussuositusten (2014, 32) mukaan oikein koostettuna täysin verrannollinen sekaruokavalioon. Molemmat tahot kuitenkin toteavat, että vegaaniruokavalio on kasvisruokavalioista haastavin ja että sen koostamisessa on oltava erityisen tarkka, jotta hyvä ravitsemustila säilyisi.



Kuva 1. Vegaaninen ruokapyramidi (Pelkonen, 2017).

Millaisista aineksista vegaanin täysipainoinen ruokavalio sitten koostuu? Periaatteessa täysin samoista asioista kuin sekaruokavaliokin, paitsi että vegaani käyttää ravinnokseen ainoastaan kasviperäisiä ruoka-aineita. Vegaani voi siis syödä hedelmiä, kasviksia, viljatuotteita, kasvirasvoja, palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä. (Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014, 32–33.) Ruokavalion koostamisessa voidaan käyttää apuna vegaanista ruokapyramidia (Kuva 1).

Suomalaisten ravitsemussuositusten (2014, 32–33) mukaan ruokavalion monipuolisuuden varmistamiseksi tulisi syödä paljon erilaisia kasviksia ja hedelmiä, varmistaa oikeanlainen proteiini-koostumus käyttämällä vaihtelevasti papuja, linssejä, tofua, soijavalmisteita, täysjyväviljaa, pähkinöitä ja siemeniä, sekä täydentää ruokavaliota vitamiinoiduilla kasvimaidoilla, -jogurteilla ja vastaavilla tuotteilla sekä vitamiinivalmisteilla.

3 RUOKALISTASUUNNITTELU

Ruokalista on Lammen, Laurilan ja Pekkalan (2009, 22) mukaan keskeinen lähtökohta keittiötyölle ja ruokatuotannon toteutukselle. Viitasaari (2006, 47) kuvaa erilaisia ruokalistoja myös henkilökunnan kartaksi, jonka mukaan toimintaa ohjataan. Ruokalistan suunnittelu on Lammen ym. (2009, 22–26) mukaan monisyinen prosessi, jossa tulee huomioida keittiön (tai ravintolan) liikeidea, toiminta-ajatus, sekä asiakkaiden toiveet ja tarpeet. Tärkeitä kysymyksiä ruokalistan suunnittelussa ovat myös ruoan ravitsemus-, maittavuus- ja ulkonäkötekijät, sekä keittiön työvoiman ja laitekapasiteetin määrä ja luonnollisesti raha, eli millainen budjetti on käytettävissä. Lehtisen, Peltosen ja Taurénin (2011, 97) mukaan tärkeä tekijä ruokalistasuunnittelun taustalla ovat myös suomalaiset ravitsemussuositukset, joita suunnittelussa pyritään noudattamaan.

3.1 Konsepti

Lammen ym. (2009, 24–25) mukaan kaikissa ammattikeittiöissä pohditaan pitkälti samoja ruokalistasuunnitteluun vaikuttavia asioita. Näiden asioiden erilaiset painotukset sen sijaan vaihtelevat sen mukaan, millainen liikeidea ja toiminta-ajatus ammattikeittiössä on. Heidän mukaansa erilaiset toimintaympäristöt vaikuttavat suunnitteluun, koska suunnittelun lähtökohdat ovat hyvin erilaiset esimerkiksi sairaalan ja ravintolan keittiössä. Joissakin keittiöissähän tarjotaan kaikki päivän ateriat, kun taas toisissa valmistetaan pelkästään lounasta tai aamiaista.

Lehtisen ym. (2011, 89) mukaan liikeidean tulisikin näkyä kaikissa ravintolan annoksissa, aterioissa ja ruokatuotteissa. Liikeideaa mietittäessä on jo mietitty sen ympärille asettuvat perusasiat, eli kenelle valmistetaan, millä imagolla, millaista ruokaa valmistetaan ja miten tämä kaikki toteutetaan. Toimintaan saattavat vaikuttaa myös yrityksen toiminta-ajatus ja arvot. Tästä esimerkkejä ovat muun muassa vanhusten hoitolaitokset, terveyskylpylät ja kasvisravintolat. Lehtinen ym. (2011, 89) painottavat, että tärkeää kaikessa keittiön toiminnassa, eli myös annos- ja ateriasuunnittelussa, on tarkka tuotannon ja toiminnan suunnittelu.

3.2 Asiakkaat

Lehtisen ym. (2011, 89) mukaan asiakkaiden tarpeet ja toiveet ovat tärkein asia annos- ja ateriasuunnittelussa. Koska asiakkaat ovat erilaisissa ravintoloissa ja keittiössä erilaisia, ovat myös heidän tarpeensa hyvin erilaisia. Lehtinen ym. (2011, 89) vertaa päiväkodin keittiön asiakkaita kansainvälisen hotellin iltaravintolan asiakkaisiin. Kenelle tahansa on selvää, että näillä kahdella asiakaskunnalla on täysin erilaiset tarpeet. Lehtinen ym. (2011, 89–90) jakavat asiakkaat kahteen ryhmään sen mukaan, voivatko he tehdä päätöksiä syömänsä ruoan osalta vai eivät. Esimerkiksi sairaaloissa, vanhustenkodeissa, hoitolaitoksissa ja kouluissa asiakkaat eivät voi juurikaan vaikuttaa saamaansa ruokaan. Näissä kohteissa ruoan valmistukseen on määrätty tarkat määrärahat, joiden puitteissa henkilökunta suunnittelee ja valmistaa mahdollisimman terveellistä ja maukasta ruokaa erityisruokavaliot huomioiden. Sen sijaan ravintoloissa asiakaskunta vaihtelee enemmän ja ruokavaihtoehtojakin on huomattavasti enemmän. Asiakas on todennäköisesti itse valinnut tulla syömään juuri siihen ravintolaan ja hän saattaa olla esimerkiksi juhlimassa. Tällöin ruoan terveellisyydellä ei välttämättä ole niin isoa roolia ruokailuhetkessä.

3.3 Henkilöstö

Lampi ym. (2009, 28) painottavat keittiöhenkilökunnan osaamisen merkitystä ateriasuunnittelussa, sillä käytettävissä olevan henkilöstön määrä ja heidän ammattitaitonsa taso vaikuttavat siihen, mitä keittiössä voidaan tehdä. Heidän mukaansa tarvittavaan työntekijämäärään vaikuttaa muun muassa raaka-aineiden jalostusaste ja se, montako päivän aterioista keittiössä valmistetaan. Joissakin keittiöissä voi työskennellä vain yksi henkilö, kun taas toisissa voi olla jopa yli kymmenen työntekijää. Vaikka Suomessa keittiöhenkilökunta on pääsääntöisesti hyvin koulutettua ja ammattitaitoista, on ruokalistojen suunnittelussa huomioitava myös se, että joskus joku sairastuu, eikä ammattitaitoista sijaista ole välttämättä saatavilla, jatkavat Lampi ym. (2009, 28).

3.4 Tilat ja laitteet

Keittiöön valikoidut koneet ja laitteet sekä keittiön tilat voivat Lammen ym. (2009, 27) mukaan joko rajoittaa tai mahdollistaa ruokalistan suunnittelua. Jo keittiötä suunniteltaessa olisikin hyvä miettiä, millaiselle asiakaskunnalle ja millaista ruokaa ollaan tekemässä, jotta myös ruokalistasuunnittelu onnistuu oikealla tavalla. Lammen ym. (2009, 27) mukaan yksi keittiötyön haasteista on osata käyttää erilaisia keittiölaitteita monipuolisesti ja oikein. Nykyisin keittiölaitteet ja -koneet ovat monimutkaisia ja niissä on lukemattomia käyttömahdollisuuksia, jotka mahdollistavat erilaisin menetelmin valmistettujen ruokien valinnan listalle.

Suunnittelussa on Lammen ym. (2009, 27) mielestä tärkeää huomioida myös laitekuormitus. Olisi hyvä ajoittaa eri ruokalajien valmistus siten, että laitteiden kuormitus jakautuisi tasaisesti työaikana, eikä niin, että kaikki tuotteet ovat yhtä aikaa uunissa ja padat käyttämättöminä tai päin vastoin. Olisi myös hyvä huomioida se, että samalla aterialla tarjottavat ruoat olisi valmistettu eri tavoin.

3.5 Raaka-aineet ja sesonki

Usein ajatellaan, että kokin on jotenkin häpeällistä käyttää paljon puolivalmisteita ruoanvalmistuksessa, tai että se vähentäisi hänen ammattitaitoaan ja pätevyyttään. Lehtisen ym. (2011, 137–138) mielestä näin ei ole, vaan on pelkästään järkevää osata käyttää ruoanvalmistuksessa myös puolivalmisteita. Heidän mukaansa yhdistelemällä itse tehtyä ja valmiina ostettua voidaan saada monia hyötyjä ja myös kehittää toimintaa uudenaikaiseksi.

Harvassa ravintolassa enää kuoritaan perunoita itse, mutta monesti varsinkin liha-tuotteet mielletään niin laadukkaaksi raaka-aineeksi, että se halutaan myös esivalmistella itse. Raaka-aineiden hankinnassa ja jalostusasteessa on Lammen ym. (2009, 29) mukaan pohdittava sitä, millainen laatutaso ravintolassa halutaan pitää. Esimerkiksi sillä, kypsennetäänkö liha itse vai hankitaanko se valmiiksi kypsennettynä, on valtava ero lopputuotteen maittavuuden ja muiden laatuominaisuuksien kannalta. Myös raaka-aineiden saatavuus ja sesongit vaikuttavat ruokalistan suunnitteluun – usein kesäkaudelle halutaan lähellä tuotettuja mahdollisimman tuoreita

tuotteita ja hieman kevyempää ruokaa, kuin talvella. Lehtisen ym. (2011, 141) mukaan sesonki voi määrittyä myös esimerkiksi riistan pyyntiajan tai vakiintuneen juhlapyhän mukaan.

3.6 Budjetti

Lehtisen ym. (2011, 90) mukaan ruokalistasuunnittelussa on mietittävä myös raha-asioita ja sitä, paljonko rahaa voidaan käyttää annosten valmistamiseen. Ruoasta saatavan hinnan tulisi kattaa palkkojen lisäksi myös raaka-ainekulut ja toiminnan kustannukset. Lampi ym. (2009, 29) muistuttavat, että keittiön kustannusten tulisi olla aina ruokalista- ja ateriasuunnittelijalla mielessä riippumatta siitä, onko kyseessä ravintola vai julkisin varoin ylläpidettävä keittiötoiminta. Kustannukset tulisi joka tapauksessa pitää mahdollisimman matalalla. Heidän mukaansa keittiön kustannukset muodostuvat raaka-ainekustannuksista, työkustannuksista, kuljetuskustannuksista, energia-, vesi- ja jätehuoltokustannuksista, koneiden ja laitteiden huoltokustannuksista sekä pääomakustannuksista. On myös otettava huomioon se, että vaikka jonkin ruokalajin raaka-ainekustannukset ovat pienet, voivat sen valmistuskustannukset olla suuret.

3.7 Annoskortit

Lammen ym. (2009, 128) mukaan annoskortti on keittiön vakioruokaohje. Siinä ilmaistaan ruokalajiin tarvittavien raaka-aineiden määrät, annoskoko sekä annosmäärä. Annoskorttiin voidaan myös laskea raaka-ainekustannukset kokonaisuudessaan, ja myös erikseen annosta kohden. Korttiin voidaan laskea myös annoksen myyntihinta ja kate.

Annoskortit ovat Lehtisen ym. (2011, 85–87) mukaan keittiön toiminnan suunnittelun ja kannattavuuden seurannan työvälineitä. Annoskorttien käytöstä saatavia hyötyjä ovat muun muassa tuotteiden tasalaatuisuus, tarkkojen laskelmien tekeminen sekä valmistuksen taloudellisuuden paraneminen. Lehtinen ym. (2011, 85–87) jakavat annoskortit kolmeen eri tyyppiin, jotka ovat laskentakortti, reseptikortti ja esillepanokortti.

4 KASVISSYÖJILLE SUUNNATTU KYSELY

Yhtenä työn tavoitteista oli toteuttaa kasvisyöjille suunnattu kysely, jolla saataisiin suoraan asiakaskunnalta ajantasaista tietoa siitä, mitä he haluavat ravintolassa syödä. Kyselyssä tutkittiin tämän lisäksi myös kasvisyöjien kohtaamia asenteita ruokavaliovalintaansa kohtaan.

4.1 Kyselyn toteutus ja tavoitteet

Kysely toteutettiin kvantitatiivisena, eli määrällisenä tutkimuksena. Kyselyn luontiin käytettiin Webropol -nettialustaa. Kysely toteutettiin ajalla 20.2. – 1.3.2020, eli se oli auki kymmenen päivää. Kyselyyn tavoiteltiin sataa (100) vastaajaa.

Alun perin kysely oli tarkoitus jakaa kahteen kasvisyöntiä ja vegaanista ruokaa käsittelevään Facebook-ryhmään, jotka olivat Sipsikaljavegaanit ja Vegaaniset kasvisruoat. Sipsikaljavegaanit -ryhmän ylläpidon jäsenet eivät kuitenkaan kokeneet kyselyn aihepiiriä omaan ryhmäänsä sopivaksi, eivätkä näin ollen myöntäneet lupaa kyselyn jakamiseen. Siksi kysely jaettiin vain Vegaaniset kasvisruoat -ryhmään, jossa kuitenkin on yli 40 000 jäsentä, joista suurin osa todennäköisesti kuuluu myös edellä mainittuun Sipsikaljavegaanit -ryhmään.

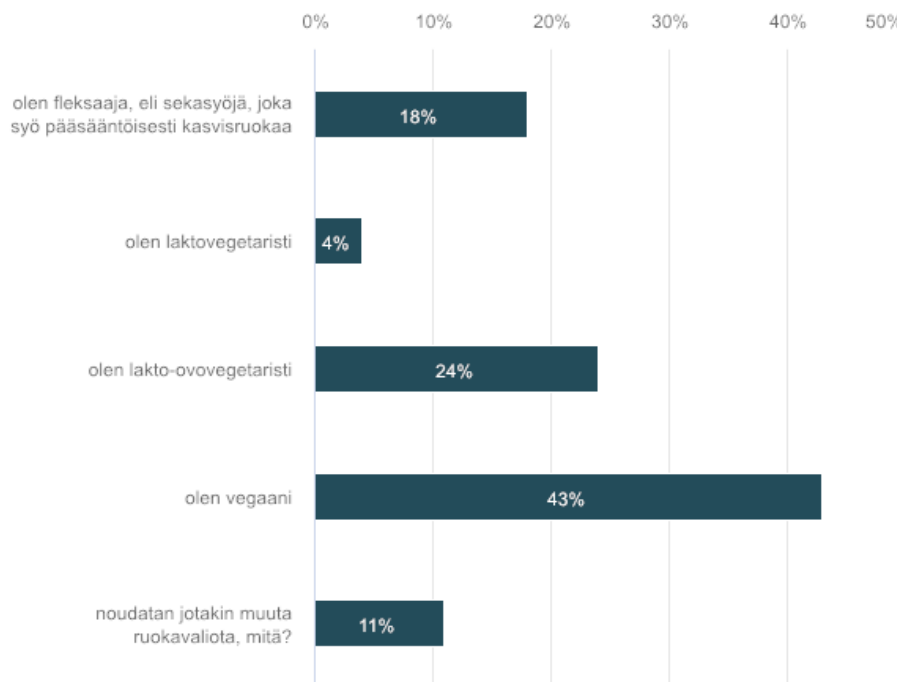
Kyselylomaketta (liite 1) luotaessa oli ensisijaisesti mielessä se, että siihen olisi helppo ja miellyttävä vastata. Toinen yhtä tärkeä tavoite oli se, että vastauksista saataisiin oikeiden ihmisten oikeita mielipiteitä koskien kasvisruokaa ravintoloissa, sekä kasvisyöjien kohtaamia asenteita eri tilanteissa. Näistä syntyi päätös jättää kyselystä kaikki useimmissa kyselytutkimuksissa esiintyvät taustakysymykset pois ja keskittyä vain itse asiaan, sekä sisällyttää kyselyyn monia avoimesti vastattavia kohtia. Näihin vastattiinkin erittäin aktiivisesti.

4.2 Tulokset

Vastauksia saatiin 352 kappaletta, eli 252 kpl enemmän kuin oli tavoitteena. Ryhmän kokoon suhteutettuna vastausprosentti on hyvin pieni, n. 1 %. Vastauksia tavoiteltiin kuitenkin sata kappaletta, ja tähän suhteutettuna vastausprosentti oli 352 %, eli erittäin hyvä.

Erilaiset kasvisruokavaliot. Kuviossa 1 nähdään ensimmäisen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 352. Suurin osa vastaajista, 43 % kertoi olevansa vegaaneja. Laktovegetaristien 4 %:n osuus oli pienin.

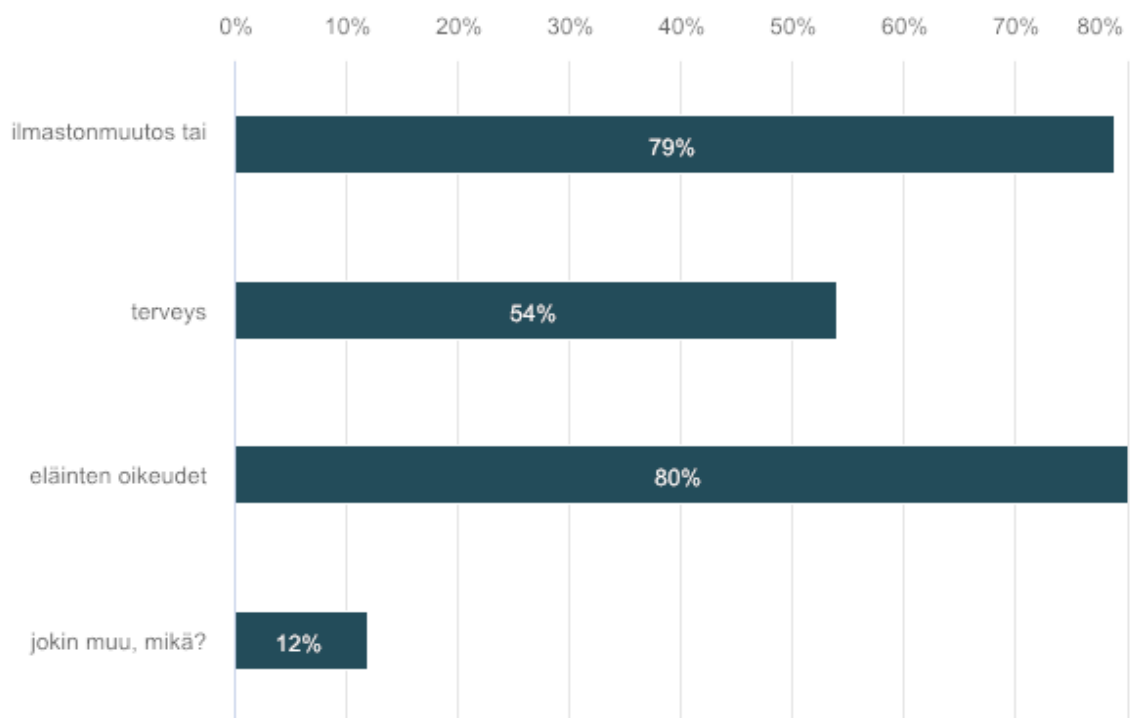
Avoimeen tekstikenttään tuli 38 vastausta. Näistä 8:ssa vastaaja kertoi olevansa pesco-vegetaristi. Suurin osa muista vastaajista kuvasi omaa ruokavaliotaan käytännössä fleksaamiseksi, eli että on vaikkapa 90 % vegaani, tai että syö useimmiten vegaaniruokaa, mutta on valmis joustamaan siitä tilanteen vaatiessa. Vastauksissa mainittiin myös monia allergioita ja yliherkkyyksiä, jotka rajoittavat merkittävästi omia ruokavalintoja, näistä esimerkkeinä keliakia ja pähkinäallergia. Yksi vastaaja myös kertoi syövänsä eläinkunnan tuotteita, jos ne olisivat muuten menossa roskikseen.



Kuvio 1. Erilaiset kasvisruokavaliot.

Oman ruokavalion valintaan vaikuttaneet asiat. Kuviossa 2 nähdään toisen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 351. Valittujen vastausten määrä oli 790. Vastaajista suurin osa kertoi kasvisruokavalion valitsemisen syyksi ympäristöön liittyvät syyt tai eläinten oikeudet.

Syitä ruokavalion valintaan olivat esimerkiksi lihan maku ja lihan aiheuttamat epämiellyttävät tunteet. Jotkut myös olivat vain tottuneet syömään aina kasvisruokaa tai kokivat, että kasvisruoan syömisestä tulee parempi olo. Myös eettiset ja ekologiset syyt nousivat esiin.

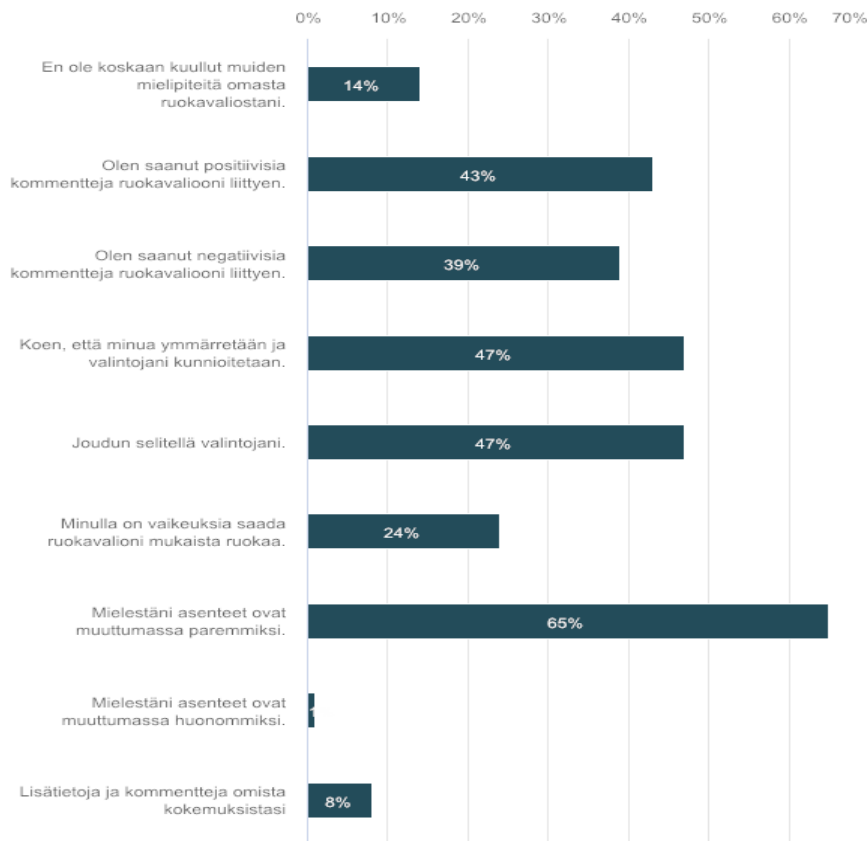


Kuvio 2. Oman ruokavalion valintaan vaikuttaneet asiat.

Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset työpaikalla. Kuviossa 3 nähdään kolmannen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 347. Valittujen vastausten määrä oli 999. 47 % vastaajista koki sekä olevansa ymmärretty että joutuvansa selittelemään valintojaan. Suurin osa oli kuitenkin sitä mieltä, että asenteet ovat työpaikalla muuttumassa paremmiksi.

29 henkilöä kirjoitti lisätietoja omista kokemuksistaan. Kommenttien perusteella kokemukset vaihtelevat paljon: osa joutuu selittelemään paljonkin, toiset taas eivät lainkaan. Moni myös kertoi, että ottaa lähes aina töihin omat eväät mukaan, koska

tietää ettei saa omaan ruokavalioonsa soveltuvaa ruokaa työpaikalta, tai ei halua tehdä asiasta numeroa. Yksi vastaaja kertoi, ettei uskalla työpaikalla kertoa olevansa kasvissyöjä. Toisaalta taas useammalla vastaajalla on kokemuksia siitä, että ihmiset ovat lähinnä uteliaita ja kyselevät vinkkejä kasvisruoan laittamiseen.



Kuvio 3. Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset työpaikalla.

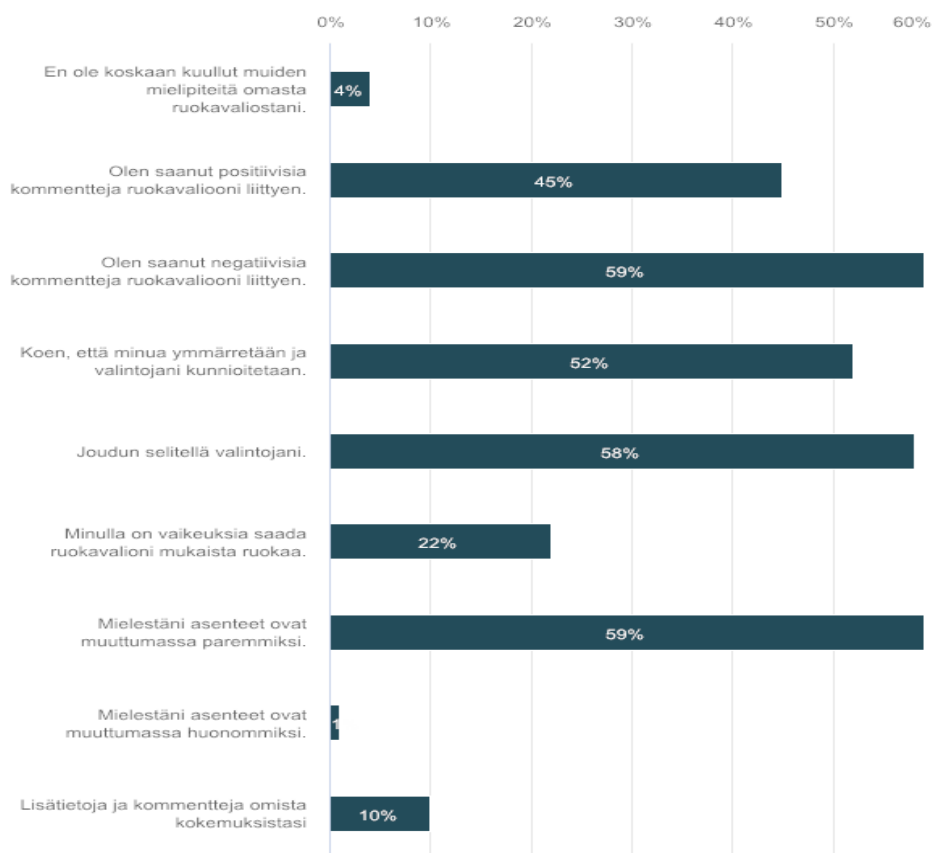
Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset perheen ja sukulaisten kesken. Kuviossa 4 nähdään neljännen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 352. Valittujen vastausten määrä oli 1089. Vastauksista voidaan nähdä, että perheen ja sukulaisten kesken ruokavaliota kommentoidaan enemmän kuin työpaikalla tai ystävien kanssa. Jälleen vastaajat olivat kuitenkin sitä mieltä, että asenteet ovat parnemaan päin.

34 henkilöä kirjoitti lisätietoja omista kokemuksistaan. Suurin osa kuvailee perheenjäsenten ja sukulaisten suhtautumista siten, että osa sukulaisista suhtautuu hyvinkin negatiivisesti kasvisruokavalion valintaan, kun taas toinen osa jopa ihailee valintaa

ja kyselee vinkkejä ja neuvoja ruoanlaittoon. Eräs vastaaja myös toteaa hivenen ironisesti:

Mielenkiintoista on se, että lihansyöjät juhlissa haluavat aina syödä melkein kaiken kasvisruoan, vaikka heille on tehty omat lihaherkut.

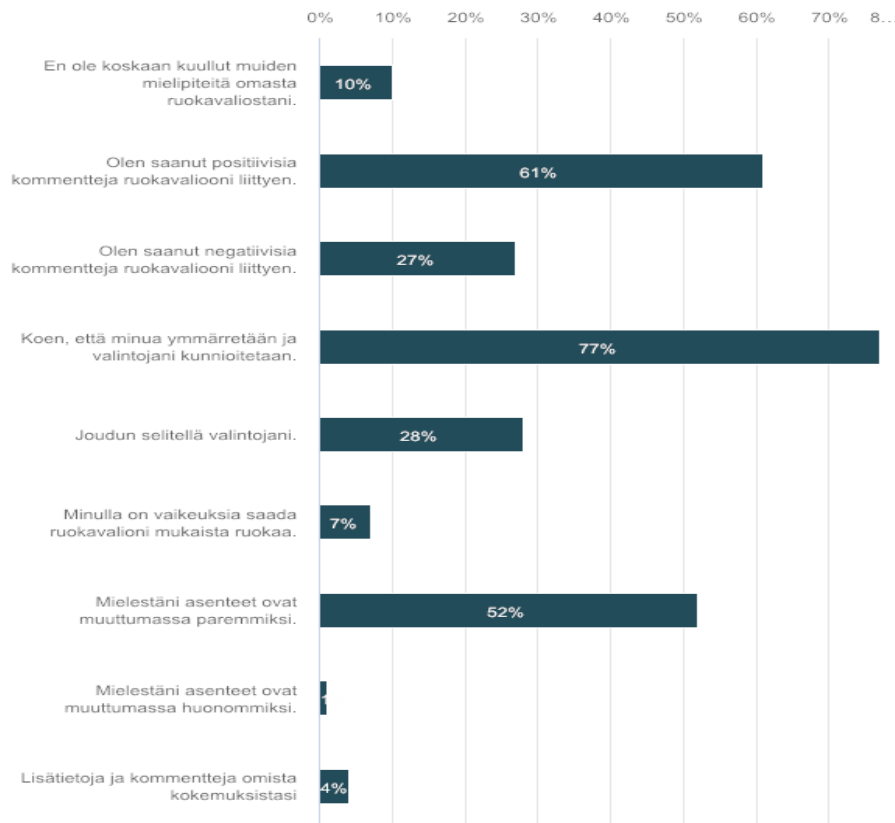
Vastauksien perusteella on selvää, että mitä vanhemmista sukulaisista on kyse, sitä jyrkempää ja negatiivisempaa suhtautuminen on. Vastaajien mukaan valinta olla syömättä lihaa ja muita eläinperäisiä tuotteita koetaan perhepiirissä usein pahana, jopa loukkaavana, asiana.



Kuvio 4. Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset perheen ja sukulaisten kesken.

Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset ystävien kesken. Kuviossa 5 nähdään viidennen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 350. Valittujen vastausten lukumäärä oli 937. Ystävien kanssa koettiin selvästi positiivisimpia asenteita ruokavalintoja kohtaan, koska jopa 77 % vastaajista koki, että heitä ymmärretään ja heidän valintojaan kunnioitetaan. 61 % vastaajista oli myös saanut positiivisia kommentteja ruokavalintoihinsa liittyen.

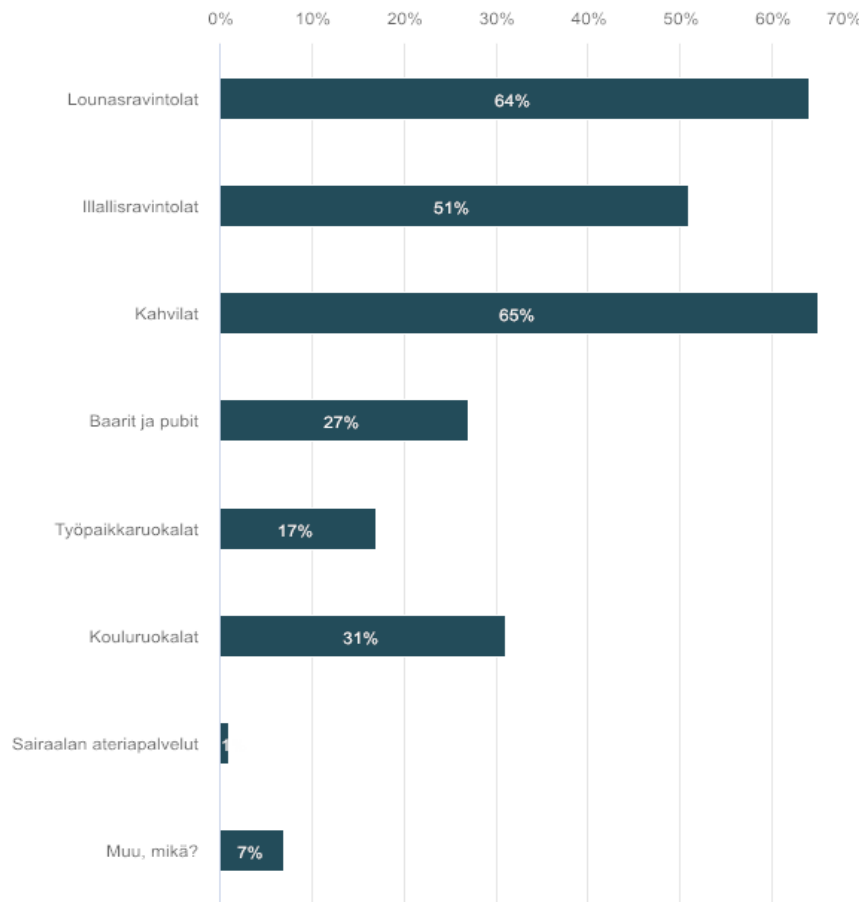
14 henkilöä kirjoitti lisätietoja omista kokemuksistaan. Moni kertoo, että suurin osa heidän ystäväpiiristään on itsekin kasvisyöjiä, eikä ikäviä kommentteja näin ollen juurikaan kuule. Vastaajat kuvaavat myös sitä, että ystävät kysyvät asioita suoraan enemmänkin ymmärtämistarkoituksessa, kuin siksi, että haluaisi kiusata. Osa kertoo myös saavansa jatkuvasti kommentteja omista ruokavalinnoistaan ja sanoo, että se kyllästyttää.



Kuvio 5. Ruokavalintoihin liittyvät kokemukset ystävien kesken.

Ravintoloissa asiointi. Kuviossa 6 nähdään kuudennen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 346. Valittujen vastausten määrä oli 914. 64 % vastaajista kertoi asioivansa lounasravintoloissa. 51 % vastaajista kertoi asioivansa illallisravintoloissa. 65 % vastaajista kertoi asioivansa kahviloissa. 27 % vastaajista kertoi asioivansa baareissa ja pubeissa. 17 % vastaajista kertoi asioivansa työpaikkaruokaloissa. 31 % vastaajista kertoi asioivansa kouluruokaloissa. 1 % vastaajista kertoi käyttävänsä sairaalan ateriapalveluita. 7 % vastaajista kertoi käyttävänsä muita ravintolapalveluita.

25 vastaajaa kertoi asioivansa muissa ravintolapalveluissa. Näistä esimerkkeinä mainittiin pikaruokaravintolat, pizzeriat, etniset ravintolat sekä erilaiset ruoan kotiinkuljetussovellukset. Kaksi vastaajaa sanoi, ettei asioi missään ravintoloissa.



Kuvio 6. Ravintoloissa asiointi.

Kokemukset ravintolahenkilökunnan asenteista. Kuviossa 7 nähdään seitsemän kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 351. Tämä kysymys oli jaettu osioihin, joista vastaaja sai valita kahden vastakohdan väliltä itselleen sopivimman vaihtoehdon. Vastausten raportoinnin selkeyden vuoksi kaksi reunimmaista vastausta on laskettu yhteen kussakin kohdassa. Kuviossa 7 näkyy tarkempi jakauma.

57 % vastaajista koki olevansa ravintoloihin enemmän tervetullut, kuin hankala asiakas. 20 % vastaajista koki olevansa enemmän hankala asiakas kuin tervetullut.

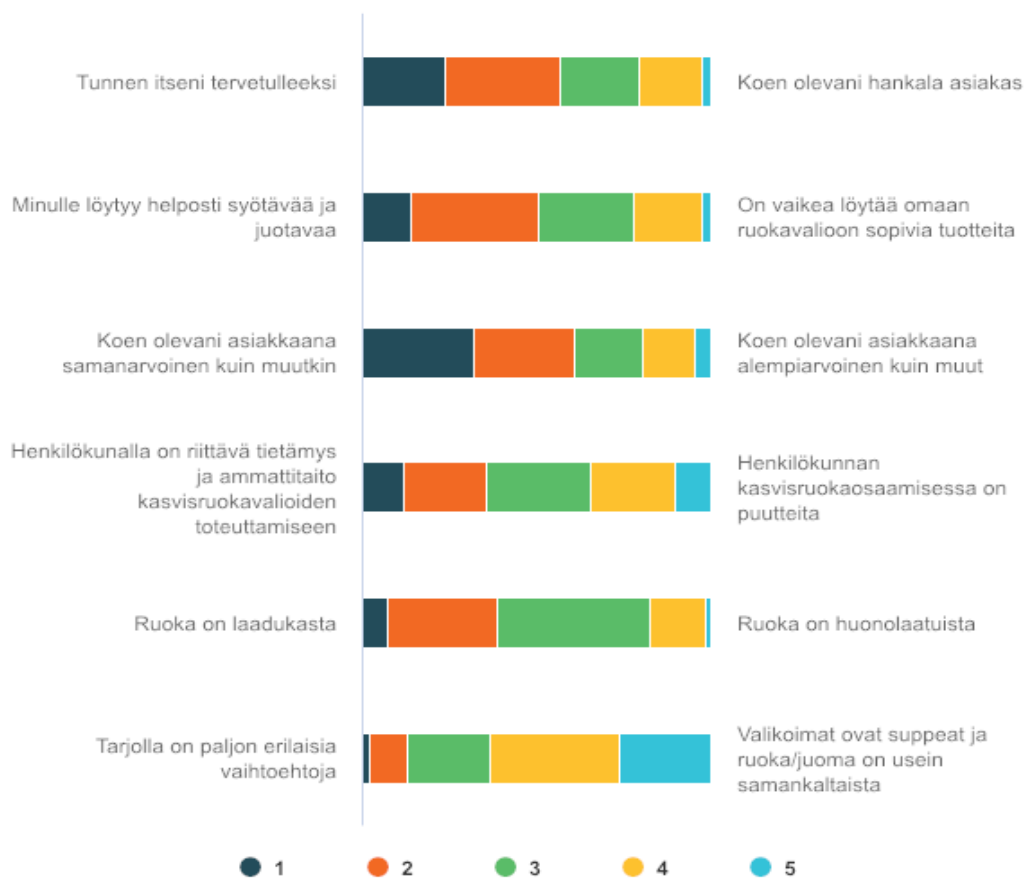
52 % vastaajista koki, että heidän on helppo löytää itselleen sopivaa syötävää ja juotavaa. 22 % vastaajista koki, että on vaikeaa löytää omaan ruokavalioon sopivia tuotteita.

61 % vastaajista koki olevansa asiakkaana samanarvoinen kuin muutkin. 19 % vastaajista koki olevansa asiakkaana alempiarvoinen kuin muut.

36 % vastaajista oli sitä mieltä, että henkilökunnan kasvisruokaosaaminen on riittävää ravintoloissa. 33 % vastaajista oli sitä mieltä, että ravintolahenkilökunnan kasvisruokaosaamisessa on puutteita.

39 % vastaajista oli sitä mieltä, että ravintolaruoka on yleensä laadukasta. 17 % vastaajista oli sitä mieltä, että ravintolaruoka on yleensä huonolaatuista.

13 % vastaajista koki, että tarjolla on paljon erilaisia vaihtoehtoja. 63 % vastaajista koki, että valikoimat ovat suppeat ja ruoka on usein samankaltaista.

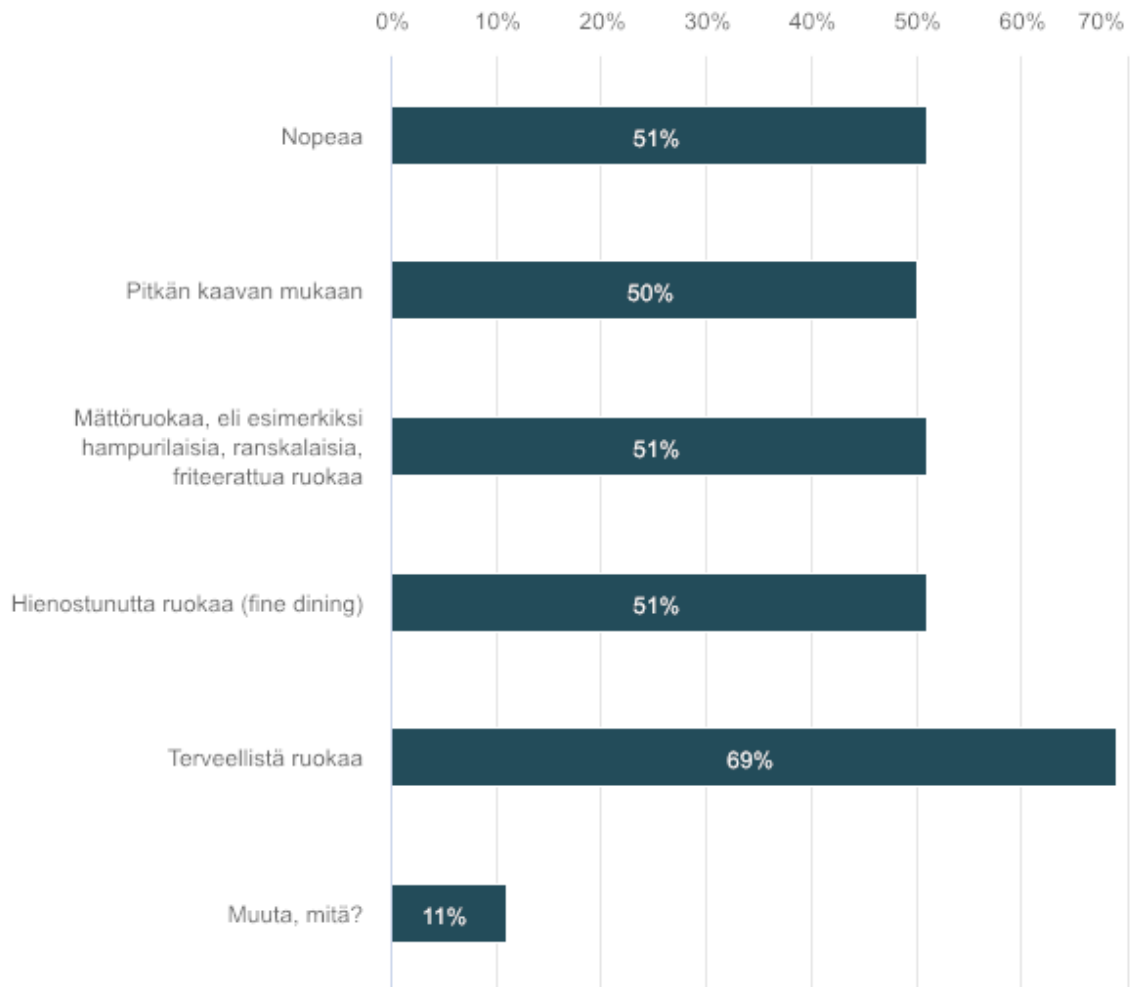


Kuvio 7. Kokemukset ravintolahenkilökunnan asenteista.

Kyselyssä pyydettiin erillisenä, kahdeksantena, kysymyksenä lisätietoja ja kommentteja kohtaan seitsemän. Näitä kommentteja tuli 89 kappaletta. Monet kertoivat käyvänsä useimmiten sellaisissa paikoissa, joista jo entuudestaan tietävät saavansa oikeanlaista kasvisruokaa. Kommenteista välittyy turhautuminen siitä, että niin usein joutuu selittää kasvisruoan merkitystä ihmisille, joiden pitäisi olla ruokalan ammattilaisia. Vastauksista käy myös ilmi, että vaihtelu on tässä asiassa todella suurta – toiset ravintolat onnistuvat erinomaisesti, toiset taas menevät siitä mistä aita on matalin, tai kasvisvaihtoehtoja ei tarjota ollenkaan.

Toiveet ravintolan ruokavaihtoehtoista. Kuviossa 8 nähdään yhdeksännen kysymyksen vastausjakauma. Vastaajien määrä oli 347. Valittujen vastausten määrä oli 981. 51 % vastaajista toivoi nopeasti saatavaa ja syötävää ruokaa. 50 % toivoi ruokaa, jota syödään pitkän kaavan mukaan. 51 % vastaajista toivoi nk. mättöruokaa, eli esimerkiksi hampurilaisia ja ranskalaisia. 51 % vastaajista toivoi hienostunutta fine dining -ruokaa. 69 % vastaajista toivoi terveellistä ruokaa. 11 % vastaajista toivoi muunlaista ruokaa. Avoimeen kohtaan vastasi 37 henkilöä. Vastauksista nousi esille muun muassa

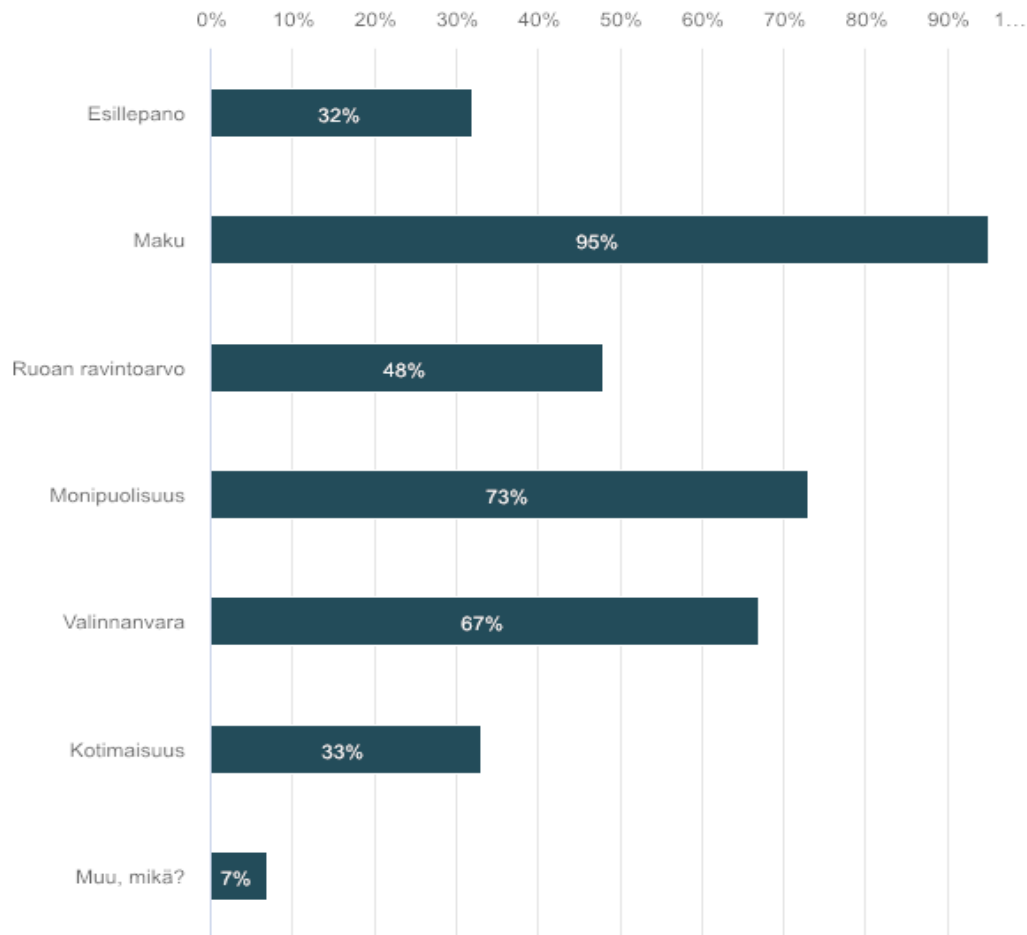
- ihan tavallinen ruoka
- samankaltainen ruoka kuin sekasyöjillekin
- proteiinipitoinen ruoka, tai yleensä edes jotain proteiinia sisältävä ruoka
- täyttävä ruoka
- ruoka, jota ei tulisi itse kotona tehtyä
- monipuolisuus ja
- terveellisyys.



Kuvio 8. Toiveet ravintolan ruokavaihtoehtoista.

Ravintolan ruoka-annokset ja niiden ominaisuudet. Kuviossa 9 nähdään kymmenennen kysymyksen vastausjakauma. Vastaaajien määrä oli 351. Valittujen vastausten määrä oli 1245. Vastaaajista 95 % piti ruoan makua tärkeänä. Vähiten tärkeänä pidettiin ruoan esillepanoa ja kotimaisuutta.

Muita asioita tärkeinä pitäneitä vastaajia oli 25. Moni toivoi, että ravintolat merkitsivät listoihinsa selkeämmin allergeenit ja sen, mitkä tuotteet ovat vegetaristisia ja mitkä vegaanisia. Vastaaajat toivoivat tarkkuutta esimerkiksi kastikkeiden lisäaineiden vegaanisuuden tarkastamiseen. Moni myös kaipasi sitä, että ravintolan vegaaninen ruoka-annos olisi ravintolan tyylin mukainen, koska ilmeisesti usein näin ei ole. Annoskoko ja hinta olivat myös asioita, joilla koettiin olevan merkitystä.



Kuvio 9. Ravintolan ruoka-annokset ja niiden ominaisuudet.

Vapaat kommentit ja ehdotukset. Viimeisenä kysymyksenä kyselyssä oli avoin kysymys, johon vastaajat saivat vapaasti kommentoida aihetta ja ideoida ja ehdottaa parannusta ravintoloiden kasvisruokatarjontaan. Vastauksia tuli 124 kappaletta. Vastauksista välittyneet tärkeimmät pointit on koottu alle.

”Mättöruokaa on saatavilla yllin kyllin. Olisi mukava saada ihan tavalista ruokaa, mutta ravintolatasoisena.”

”On uskomatonta, että kotona oman hellan ääressä pystyy tehdä paljon parempaa ruokaa, kuin mitä ravintolat tarjoavat.”

”Kasvisruoka-annokset tulisi suunnitella samalla tavalla kokonaisuuksiksi, kuin muutkin annokset. Usein kasvisruoka on annos, josta on vain poistettu liha, eikä lisätty mitään tilalle. Ammattilaisten pitäisi osata kehittää täysipainoisia aterioita riippumatta raaka-aineiden alkuperästä.”

”Ravintoloiden pitäisi käyttää vähemmän valmistuotteita ja tehdä

enemmän alusta asti itse. Linsseistä, pavuista, herneistä ja tofusta saa aikaan vaikka mitä.”

”Kasvissyöjä haluaa syödä muutakin kuin salaattia.”

”Kotimaisuutta on lisättävä.”

”Falafel on jo nähty – niitä saa ihan joka paikasta.”

”Ruoan tulisi sisältää proteiinia. Tämä tuntuu monesti unohtuvan ravintolakokeilta.”

”Maailma muuttuu. Keittiömestareiden ja muun henkilökunnan kannattaisi muuttua mukana, ettei putoa kokonaan joukosta pois.”

4.3 Johtopäätökset

Kyselyn vastaajien suuri määrä sekä aktiivisuus vastata avoimiin kohtiin monisanaisesti kertovat siitä, että opinnäytetyön aihe on tärkeä ja ajankohtainen. Tällä asiakunnalla on selvästi paljon sanottavaa ja he haluavat saada saman tasoisia palveluita ja tuotteita kuin sekasyöjätkin. Vastaajien kuvaukset ravintolakokemuksistaan puhuvat selvää kieltä siitä, että ravintoloissa ei todellakaan tiedetä riittävästi kasvisruoan valmistamisesta. Kyselyn monessa eri kohdassa toistuivat samat asiat: proteiinin puuttuminen annoksesta, annoksen ravitsemuksellinen köyhyys ja yksipuolisuus, tunne siitä, että rahalle ei saa vastinetta. Mielestäni on selvää, että ammattikeittiöissä tulisi herätä tähän asiaan ja alkaa oikeasti pitää myös kasvisruokailijoita tärkeinä asiakkaina. Heidän joukkonsa kasvaa jatkuvasti ja olisi typerää olla tarttumatta näihin ongelmiin. Kyselyn vastauksista saatiin myös hyviä vinkkejä annosten suunnitteluun ja selkeitä faktoja siitä, mikä ravintolan ruoka-annoksessa on tärkeää.

5 ANNOSTEN SUUNNITTELU JA INFOMATERIAALIN LAATIMINEN

Immosen, Laaksosen, Latun, Reunasalon, Sinisalon ja Välimäen (2009, 55) mukaan kasvisruokailijoille sopivien ruokien valmistaminen tulee tehdä yhtä laadukkaasti kuin perusruokienkin. Heidän mukaansa tämä asiakaskunta on hyvin tietoinen ravitsemuksellisista seikoista ja osaa kyllä vaatia laadukasta kasvisruokaa. He suosittelevatkin, että kasvisruoat koostettaisiin mahdollisimman monipuolisesti ja mielikuvituksellisesti yhdistellen kasviksia, palkokasveja ja täysjyväviljaa.

Koska asiakas ravintolaa valitessaan ja annosta syödessään tekee aina viimeisen arvion tuotteesta, täytyy Lehtisen ym. (2003, 114–115) mukaan myös kokin tai keittiömestarin itse arvioida suunnittelemaansa tuotetta. Annosta voidaan arvioida esimerkiksi maun, tuoksun ja suutuntuman perusteella. Myös ulkonäkö on tärkeä tekijä, ja siihen voidaan vaikuttaa esimerkiksi yhdistelemällä erilaisia värejä ja käyttämällä koristelua tehokeinona. Lehtisen ym. (2003, 115) mukaan vastakohtat ovat usein iso tekijä ruoan maittavuuden arvioinnissa. Suutuntumassa voidaan heidän mukaansa yhdistää erilaisia rakenteita ja vaikuttaa sitä kautta makuelämykseen. Tällaisia vastakohtapareja ovat esimerkiksi pehmeä ja kova, kuiva ja mehukas, kuuma ja kylmä, rasvainen ja hapan, tai makea ja hapan.

5.1 Suunnitteluprosessi

Annosten suunnittelun pohjana käytettiin Lehtisen, Peltosen ja Taurénin (2011, 111) kuvaamaa suunnitteluprosessia (kuvio 10), jossa ensin valitaan annoksen pääraaka-aine ja sen jälkeen pääraaka-aineen valmistustapa, annoksen kastike, lisäke ja esillepanotapa. Lopuksi mietitään, miltä annoksen tulisi maistua ja näyttää valmiina.



Kuvio 10. Annosten suunnittelun prosessi.

Toimeksiantajaravintola edustaa bistrotyylisuuntaa, joten ruoka saa olla mutkatonta ja hieman kotiruokamaista. Lammen (2020) mukaan Boulevard Bistro on lomalaisten ja ohikulkijoiden suosima tienvarsiravintola, jossa asioidaan nopeasti. Kun ollaan lomalla, voi ruokakin olla vähän lomalla, eli hieman rennompaa eikä välttämättä niin terveellistä kuin muulloin. Ruokalistalta (liite 5) löytyy rennon grilliruokatyyppisen ruoan lisäksi myös savustettua kalaa, muutama pihviannos, yksi kana-annos sekä leipäannoksia. Valikoimaan kuuluvat myös pizzat ja burgerit ja lisäksi on mahdollista ruokailla salaattipöydästä.

Kyselyn pohjalta katsottuna annoksien tärkein ominaisuus on hyvä ravitsemuksellinen koostumus. Vastaajien mukaan on harvinaista, jos ravintolan kasvisruoasta löytyy proteiinia, joten nämä annokset suunniteltiin ensisijaisesti proteiininlähde mielessä. Tärkeänä koettiin myös se, että kasvisruoka-annokset suunniteltaisiin itsenäisiksi kokonaisuuksiksi, eikä vain poistamalla liha-annoksesta lihatuote. Kyselyssä ravintolan ruoka-annoksen tärkeimmiksi ominaisuuksiksi listautuivat myös maku, monipuolisuus, terveellisyys ja täyttävyys. Myös nämä asiat olivat mielessä annoksia suunniteltaessa.

5.2 Annosten kehittäminen

Koska annoksien määräksi päätettiin neljä, määriteltiin myös neljä pääraaka-ainetta. Nämä olivat linssit, pavut, seitan ja tofu. Annoksista pyrittiin tekemään keskenään erilaisia, suhteellisen yksinkertaisia, ja mahdollisimman vähän allergeeneja sisältäviä. Kaikista annoksista tehtiin vegaanisia ja kaksi niistä oli myös gluteenittomia. Reseptit ja annoskortit tehtiin Jamix -ruokatuotanto-ohjelmalla, johon Seinäjoen ammattikorkeakoululla on käyttöoikeudet.

Kehittämistyö aloitettiin proteiininlähteet edellä ja siksi pääraaka-aineiden reseptit kehitettiin ensimmäisenä. Pavut ja seitan olivat suhteellisen uusia raaka-aineita, kun taas linsseistä ja tofusta oli tehty ruokaa aiemminkin. Pääraaka-aineiden seuraksi pyrittiin löytämään sellaisia raaka-aineita ja tuotteita, joissa olisi väri-, maku- ja suutuntumavastakohtia. Annosten haluttiin näyttävän houkuttelevilta ja olevan sellaisia, mitä ei välttämättä kotona tulisi tehtyä arkiruoaksi.

Alaluvuissa 6.2.1–6.2.4 kerrotaan annoksista olennaiset osat sekä kuvataan kunkin annoksen reseptien kehittämisprosessia. Jokaisesta annoksesta on myös kuva, joka löytyy myös annoksen Jamixilla tehdystä annoskortista. Annoskorteista on yksi esimerkki liitteenä 6. Esimerkki reseptikortista löytyy liitteestä 7. Kaikki annoskortit ja reseptit koottiin produktiin, eli toimeksiantajalle tuotettuun infokansioon, eikä niitä liikesalaisuuden vuoksi julkaista tässä.

Alun perin annokset oli tarkoitus kehittää ja testata toimeksiantajan keittiössä Alahärmässä Boulevard Bistrossa, mutta kehittämistyö siirrettiin kotioloihin koronakevään vuoksi. Annokset maistatettiin neljän sekasyöjän raadilla ja palaute oli pääsääntöisesti positiivista. Toimeksiantajan mielestä hänen ei ollut välttämätöntä päästä maistamaan annoksia. Toimeksiantajan työntekijöistä suurin osa oli kehittämistyön aikaan myös lomautettuna, joten raati olisi paikan päälläkin ollut varsin pieni. Toimeksiantajalle toimitettiin kehittämistyön loppuvaiheessa annosten kuvat ja sisältötiedot ja hän oli niihin tyytyväinen, eikä kaivannut muutoksia.

5.2.1 Pastaa ja linssipyöryköitä V

Tähän annokseen kuului täysjyväpastaa, mausteisia linssipyöryköitä, yrttinen kermakastike ja rapeat juureslastut. Pasta-annokseen kehitettiin reseptit linssipyöryköille, yrttiselle kermakastikkeelle sekä rapeille juureslastuille.



Kuva 2. Pastaa ja linssipyöryköitä

Linssipyöryköiden valmistus sujui hyvin heti ensimmäisellä kerralla, eikä säätämistä oikeastaan tullut muun, kuin mausteiden määrien kanssa. Annoksen kokoamisvaiheessa tosin kävi ilmi, että pyöryköiden pinnalle tulevat seesaminsiemenet irtoavat, jos pyörykät friteeraa tai paistaa pannulla. Reseptiin lisättiin huomio siitä, että ennen tarjoilua pyörykät kannattaa vain lämmittää, ei paistaa tai friteerata.

Kastikkeessa oli aluksi tarkoitus käyttää kaurakermaa, mutta se ei kestänytkaan kuumennusta, vaan juoksettui. Kerma vaihdettiin soijakermaan. Yrttien määrässä oli myös hieman korjattavaa.

Annoksen todellinen huolenaihe olivat juureslastut, jotka piti tehdä monta kertaa uudestaan. Oikean paistolämpötilan ja -ajan löytäminen oli haastavaa, koska lastut

kärventyivät erittäin helposti. Lastuista tuli myös melko mauttomia, kun ne olivat kiuuneet uunissa kopperaisiksi. Ratkaisuksi syntyi lopulta idea marinoida lastuja mausteöljyssä ennen niiden paistamista.

Tämä annos koostui täysjyväpastasta, mausteisista linssipyöryköistä, yrttisestä kermakastikkeesta ja rapeista juureslastuista. Lopputuloksessa maut sointuivat hyvin yhteen ja juureslastut sekä pyöryköiden siemenet toivat hyvää suutuntumaa annokseen. Annoksesta saatiin juureslastujen avulla myös varsin näyttävä, etenkin kuvassa näkyvät punajuurilastut näyttivät upealta. Myös pyöryköiden pinnalla olevat seesaminsiemenet toivat annokseen visuaalisuutta. Kastikkeen kermaisuus taittoi hyvin pyöryköiden mausteisuutta.

5.2.2 Papu-pippuripihvi V, G

Toisen annoksen osat olivat siemenrouheella paneroitu papupihvi, lohkoperunat, pippurikastike ja punajuuripyree. Annokseen kehitettiin reseptit siemenrouheelle, papupihveille, pippurikastikkeelle ja punajuuripyreelle.



Kuva 3. Papu-pippuripihvi.

Siemenrouheen resepti oli erittäin helppo kehittää, koska siemenet olivat ennestään tuttu ja paljon käytetty raaka-aine. Mietintää aiheutti ainoastaan se, kuinka karkeaksi rouheen tulisi jäädä ja miten se mahtaisi pysyä pihvien pinnalla.

Papupihvit olivat todellinen hyppy tuntemattomaan. Reseptin kehittäminen aloitettiin härkäpavuilla Härkis-tuotteiden inspiroimana. Pavuista oli helppo tehdä pihvimassaa, mutta härkäpapujen rakenne oli jotenkin epämiellyttävä. Seuraavaksi pihvejä kokeiltiin mustapavuista ja muutettiin reseptiä muiltakin osin hieman. Sidosaineeksi käytettiin kikhernejauhoja ja siemenrouhetta lisättiin pinnan lisäksi myös itse pihvimassaan. Näin saatiin pihveihin paremmin suutuntumaa ja ilmavampi rakenne. Pihvien panerointia ja kypsennystä kokeiltiin myös eri tavoilla. Ensin kokeiltiin paistaa paneroidut pihvit pelkästään pannulla kypsiksi. Tämä tekniikka ei toiminut, koska pihvit eivät pysyneet kasassa, eikä siemenrouhe niiden pinnalla. Seuraavaksi kokeiltiin esikypsennää pihvit uunissa ja paneroida vasta paiston jälkeen ja sitten paistaa pannulla pinta rapeaksi. Tässäkin tekniikassa tuli siemenrouheen irtoaminen ongelmaksi. Pihvit pysyivät kuitenkin hyvin kasassa, kun ne oli esipaistettu. Lopulta oikea lopputulos saatiin, kun pihvit paneroitiin raakana siemenrouheessa, sen jälkeen esikypsennettiin uunissa ja vielä ennen tarjoilua paistettiin niihin pannulla rapea pinta.

Pippurikastikkeeseen käytettiin yrttikastikkeesta viisastuneena kaurakerman sijaan soijakermaa. Reseptin pohjana käytettiin tavallisen pippurikastikkeen ohjetta, joita löytyy netistä pilvin pimein. Ohjetta muokattiin yksinkertaisemmaksi ja siitä jätettiin pois sipuli ja konjakki. Reseptiä kokeiltaessa kävi ilmi, että pippurin määrää piti korjata. Muuten kastike onnistui hyvin.

Punajuuriipyree syntyi kaikessa yksinkertaisuudessaan sipulista ja punajuuresta, jotka kypsennettiin samassa liemessä. Uunin höyrytoiminto saattaisi olla parempi vaihtoehto tähän, mutta sitä ei päästy kokeilemaan, koska ei ollut pääsyä ammatti-keittiöön. Pyreeseen saatiin sokerista lisää makeutta ja lopuksi se paseerattiin. Annoksen kuvassa näkyy pyree, johon on jäänyt liikaa nestettä. Siinä käytettyyn erään olin kokeillut lisätä hieman kermaa, mutta sillä ei ollut rakenteeseen kuin negatiivisia vaikutuksia ja se jätettiin lopullisesta reseptistä pois.

Lopullinen annos sisälsi paljon erilaisia vastakohtia. Punajuuripyreen makeus, pipurikastikkeen mausteisuus, perunoiden rapea pinta ja pihvien hauska siemenpanerointi sopivat hyvin yhteen. Papujen hieman jauhoinen suutuntuma jakaa monesti mielipiteitä, mutta tässä annoksessa se tuntui pelkästään kokonaisuuteen sopivalta. Annoksessa olisi voinut olla hieman enemmän väriä, koska punajuuripyreetä lukuun ottamatta kaikki annoksen osat ovat melko saman värisiä.

5.2.3 Seitanleipä V

Leipäannoksen osat olivat seitan, täysjyväleipä, paprikamajoneesi, puolukkahilloke ja jääsalaatti. Annokseen kehitettiin reseptit seitanille, paprikamajoneesille ja puolukkahillokkeelle. Kun koko annosta testattiin ensimmäisen kerran, huomattiin, että siihen tarvitaan jotakin raikasta vastapainoksi voimakkailla mauilla. Annokseen päätettiin lisätä jääsalaattia.



Kuva 4. Seitanleipä.

Seitan oli täysin tuntematon kasviproteiinin lähde, joten sen tekeminen oli aluksi aika outoa. Miten jauhoista voi saada aikaan kebabin kaltaista tuotetta? Kävi kuitenkin ilmi, että seitan oli yllättävän helppotekoista. Haasteena oli saada siihen tarpeeksi makua ja tehdä rakenteesta hyvä. Seitanin perusreseptinä käytettiin Chocochilin (2010) reseptiä, jota muunneltiin mausteiden osalta hieman. Ensimmäinen seitanerä oli rakenteeltaan liian tiivistä ja toinen aivan liian jauhoista, eikä pysynyt kassassa. Molemmissa myös maku oli jotenkin mitäänsanomaton. Kolmas kerta toden sanoi ja maustamiseen löytyi hyviä vinkkejä niin lähipiiristä kuin vegaanien somekanaviltakin. Lopullinen seitan oli maukasta ja rakenteeltaan oikeanlaista.

Tähän annokseen haluttiin mukaan paprikamajoneesia, joka olisi tehty itse edullisista raaka-aineista. Tavallinen kananmunasta valmistettu majoneesi on tuttu juttu, mutta miten majoneesin voi tehdä vegaanisena? Nettiä ja keittokirjoja tutkimalla selvisi, että tapoja on monia. Majoneesin voi valmistaa öljystä ja cashewpähkinöistä, kikherneiden keitinliemestä tai soijajuomasta. Ensimmäisenä kokeiltiin kikhernelientä, mutta se ei onnistunut. Liemi ei ollut keittynyt kokoon riittävästi, eikä näin ollen ollut tarpeeksi proteiinipitoista. Pähkinöitä en lähtenyt edes kokeilemaan korkean allergisoinnin vuoksi. Soijajuomasta majoneesi sen sijaan onnistui hyvin. Suolan määrää piti korjata useammankin kerran, koska soijamajoneesi tuntui vaativan paljon aikaa maustuakseen. Paprika paahdettiin uunissa pehmeäksi ja soseutettiin sen jälkeen sileäksi ja sekoitettiin perusmajoneesiin. Majoneesi vaati hieman lisämaustamista ja koska paprika teki rakenteesta vetisemmän, oli reseptiin lisättävä enemmän öljyä.

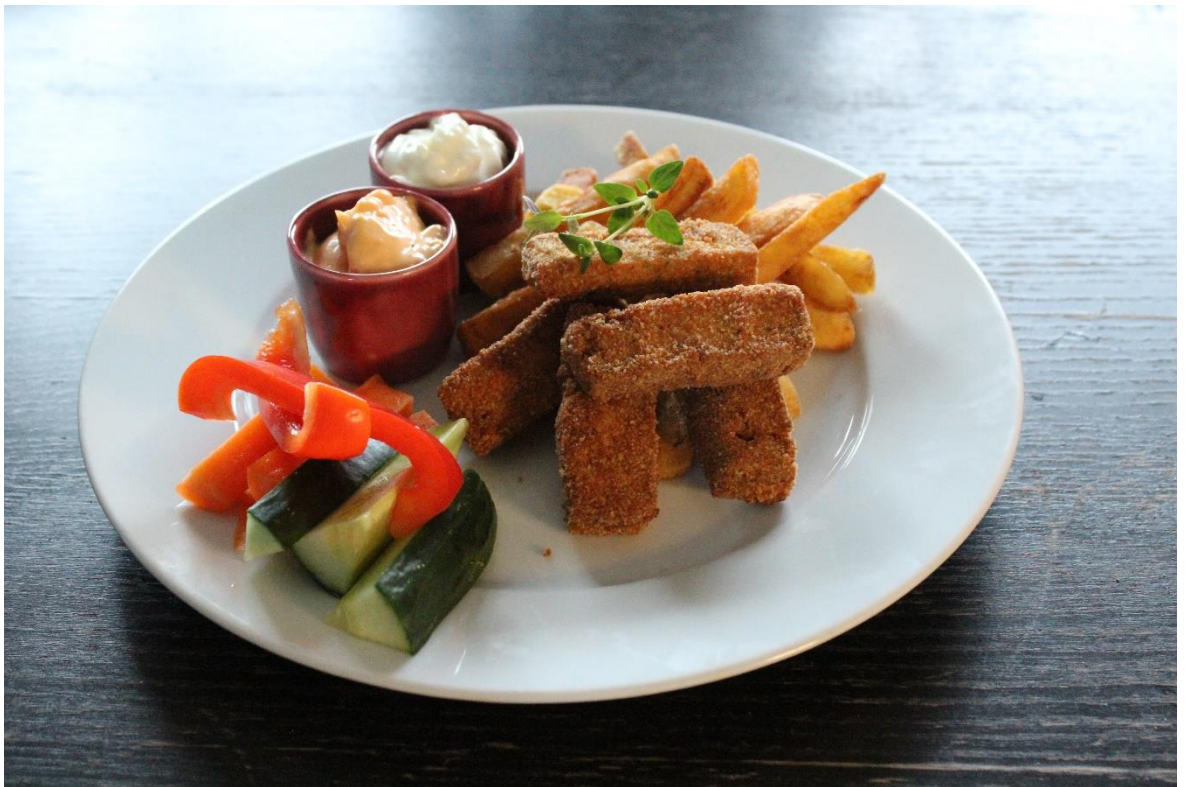
Alun perin mielikuva tästä annoksesta sisälsi seitankäristyksen, ja koska sana käristys resonoi vahvasti perinteisen puolukkahillon kanssa, haluttiin tähän luoda siitä päivitetty versio. Puolukkahillokkeen makumaailman tulisi sopia yhteen lihamaisen seitanin kanssa ja olla makean kirpakka. Kokeiltiin yhdistää puolukoita, sitruunaa, sokeria ja inkivääriä, ja lopputulos oli heti ensimmäisellä yrityksellä hyvä.

Tämä annos onnistui erityisen hyvin ja oli jo ensimmäisellä maistamiskerralla todella herkullinen ja upean näköinen. Leipäannokset ovat myös olleet Bistron listalla jo pitkään, mistä syystä sellaisen kehittäminen vegaanisena oli perusteltua. Annok-

sesta löytyy rapeaa leipää, lempeää paprikamajoneesia, lihamaista ja mehevää seitania sekä kirpeää puolukkahilloketta. Salaatti tuo annokseen raikkautta, joka tasoittaa annoksen muuten melko voimakkaita makuja.

5.2.4 Vegefritteri V, G

Viimeisen annoksen osia olivat paneroidut tofupuikot, ranskanperunat, kaksi maustettua majoneesia sekä tuoreet kasvistikut. Annoksen tuli olla hieman rennompimpiannos, joka kuitenkin sisältäisi myös jotain terveellistä. Reseptit kehitettiin tofupuikeille ja majoneeseille.



Kuva 5. Vegefritteri.

Tofupuiikkoja suunniteltaessa mielessä oli englantilaistyyppinen fish and chips -annos, joka usein sisältää paneroitua kalaa ja ranskalaisia. Tofusta oli siis ajatuksena tehdä kalapuikkomaisia naposteltavia, joissa olisi rapea pinta ja mehevä sisus. Reseptiä kokeiltaessa huomattiin, että tofu murenee varsin helposti. Asiaa tutkiessa selvisi, että tofun pakastamalla ja sulattamalla, sekä imeyttämällä suurimman osan

nesteestä pois, voitaisiin rakennetta parantaa. Kikka toimi hyvin. Tofupuikot pyöriteltiin ensin soijajuomassa ja sen jälkeen gluteenittomassa korppujauhossa ja sitten friteerattiin.

Majoneesien maut valikoituivat sen perusteella, mitä useimmiten kuulee ihmisten ravintolassa valitsevan. Valkosipuli ja chili ovat molemmat suosittuja makuja ja näistä majoneeseista haluttiin tehdä tutun ja turvallisen makuisia sekä tietysti annokseen sopivia. Majoneesien pohjana käytettiin aiemmin kehitettyä vegaanista perusmajoneesia. Valkosipulimajoneesiin käytettiin tuoretta, puristettua valkosipulia, ja chilimajoneesiin Poppamiehen sriracha-kastiketta ja muutamia mausteita. Näissäkin majoneeseissa huomattiin sama asia, kuin paprikamajoneesissa: maustumiseen menee aikaa. Maut saatiin kuitenkin suhteellisen helposti kohdalleen ja erityisesti valkosipulimajoneesi keräsi kehuja.

Tämän annoksen kehittäminen oli ehkä kaikista helpointa, koska ranskalaiset olivat puolivalmis pakastetuote ja tofupuikot onnistuivat heti ensimmäisellä kerralla. Myös majoneeseihin löytyi aika äkkiä oikeat maut ja koostumukset. Annokseen tuotiin raikkautta ja purutuntumaa tuoreilla vihannestikuilla. Kokonaisuutena tästä tuli hyvä naposteluannos.

5.3 Annosten kehittämisen yhteenveto

Annosten kehittämisen taustalla vaikuttivat toimeksiantajan tyyli ja toiveet, kyselytutkimuksen tulokset ja kirjallisuustaustasta nousseet määrittelyt sille, millaista kasvisruoan tulisi olla ollakseen ravitsevaa ja ravitsemuksellisesti oikein koostettua. Suunnittelutyössä tuli huomioida myös se, miten annosten valmistaminen käytännössä onnistuu toimeksiantajan omissa tiloissa.

Asiakaskunnan selkein viesti oli proteiinin määrän lisääminen kasvisruoka-annoksiin, ja niinpä annokset kehitettiin proteiininlähde edellä. Kyselystä nousi esiin myös useita kommentteja liittyen tällä hetkellä paljon esillä oleviin kasviproteiinivalmistuksiin. Monen mielestä ravintoloiden ei tulisi käyttää näitä valmisteita, vaan kehittää

itse hyviä ruokia alkuperäisemmistä proteiininlähteistä. Tämä oli yksi syy, miksi annoksiin ei valittu proteiinin lähteeksi esimerkiksi Härkistä tai Vöneriä, vaan käytettiin linssijä, papuja, siemeniä, täysjyvää, tofua ja seitania.

Teorian kautta katsottuna tällainen tapa koostaa proteiininlähteitä yhteen on juuri oikea tapa toimia. Annoksissa pyrittiin mahdollisuuksien mukaan yhdistämään useita erilaisia proteiininlähteitä, esimerkiksi papujen seurana siemeniä, linssien kanssa täysjyväpastaa ja niin edelleen. Annoksissa on selkeästi pääraaka-aineena jokin kasviproteiinin lähde, aivan kuten liha-annoksissa on pääraaka-aineena eläinproteiinin lähde. Tämän pääraaka-aineen ympärille lähdettiin annos- ja ateriasuunnittelun periaatteiden mukaisesti kokoamaan muuta annosta. Toimimalla näin vastattiin myös asiakkaiden toiveeseen siitä, että kasvisruoka-annokset kehitettäisiin samalla tavalla kokonaisuuksiksi, kuin muutkin listan annokset.

Ruokalistasuunnittelun kannalta katsottuna tässä kehittämistyössä huomioitiin konsepti, asiakkaat, henkilöstö, tilat ja laitteet sekä budjetti. Raaka-ainevalintoja ei tehty sesonkien mukaisesti, vaan menttiin enemmänkin annoksen kokonaisuus edellä. Toimeksiantajan keittiö on tuttu paikka kesätyöpaikan kautta, joten oli helppo miettiä, mitä asioita keittiössä pystyy tekemään. Oli myös tiedossa, että keittiössä on yleensä riittävästi henkilökuntaa, jolla on aikaa tehdä monenlaisia esivalmisteita.

Annoksia suunniteltiin neljä, ne ovat kaikki vegaanisia ja niistä kaksi on myös gluteenittomia. Annokset soveltuvat toimeksiantajan käyttöön sellaisenaan tai hän voi halutessaan käyttää niistä vain joitakin osia. Mikään näistä annoksista ei välttämättä mene suoraan ruokalistalle, mutta työn olikin tarkoitus tuoda esiin niitä mahdollisuuksia, mitä kasvisruoassa on ja hälventää sitä käsitystä, että kasvisruoka olisi pelkkiä porkkananpaloja ja salaattia.

5.4 Infomateriaalin kokoaminen

Työn päätavoite oli kehittää toimeksiantajan käyttöön kansiomuotoinen tietopaketti, jossa olisi yleistietoa kasvisruoasta, kasvissyöjien mielipiteitä ja toiveita ravintoloiden ruokatarjonnasta sekä oikeita vegaanisia ruoka-annoksia ja niiden reseptejä.

Itse kansio toteutettiin vain fyysisessä muodossa toimeksiantajan käyttöön, eikä siinä olevia reseptejä ja annoskortteja julkaista tässä liikesalaisuuden vuoksi.

Kansion sisältö jaettiin muutamaaan lukuun, joissa kerrotaan erilaisista kasvisruokavalioiden ja markkinoilta löytyvistä kasviproteiinituotteista sekä esitellään työssä toteutetun kyselyn olennaisimmat tulokset. Kansiota varten kehitettiin luvussa 5.2. kuvatut annokset ja niille reseptit ja annoskortit. Kaikki kansion paperit laitettiin muovitaskuihin, jotta ne kestäisivät paremmin käyttöä keittiöympäristössä. Kansioon tehtiin lisäksi erilliset kansi- ja välilehdet (liitteet 2–4).

Opinnäytetyön toimeksiannon alkuperäinen päätehtävä oli kehittää à la carte -annoksia toimeksiantajan käyttöön. Siksi kansion pääasiallinen sisältö koostuu työssä kehitetyistä annoksista, eikä esimerkiksi kasvisruoan info-osio ole pääosassa. Yleis-tieto-osassa esiteltiin markkinoilta löytyviä kasviproteiinivalmisteita. Valintakriteereinä näille oli esimerkiksi saatavuus ja oma kokemus kyseisistä tuotteista. Markkinoilta löytyy monenlaisia tuotteita, eivätkä ne kaikki ole yhtä laadukkaita. Listalle valikoitui jo pidempään markkinoilla olleita tuotteita, jotka ovat yleisesti käytettyjä ja pidettyjä. Kyselyn vastauksista infomateriaaliin raportoitii lähinnä ruokaan ja ravintoloiden tarjontaan liittyviä vastauksia, koska ne ovat toimeksiantajan kannalta katsottuna olennaisimpia tietoja.

6 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän opinnäytetyön tavoitteina oli koota toimeksiantajalle infokansio kasvisruoasta, kehittää vegaanisia à la carte -annoksia ja toteuttaa kasvissyöjille suunnattu kyselytutkimus. Kaikki työn tavoitteet saavutettiin ja työ tuli alkukankeuksista huolimatta ajallaan valmiiksi. Työn laajuus pääsi vähän yllättämään ja työtä tehdessä tuli mieleen, että aihetta ja tavoitteita olisi pitänyt supistaa. Olisi ollut järkevää jättää esimerkiksi kyselytutkimus työstä kokonaan pois, tai toteuttaa työ pelkästään tutkimustyönä.

Vaikka tässä työssä kyselytutkimuksesta saatiinkin hyödyllistä tietoa, jäi itse tutkimuksen tekeminen hieman huolimattomaksi. Kyselylomake olisi voinut olla paremmin suunniteltu ja kyselyllä olisi voinut olla selkeämmät tavoitteet. Asenteiden ja mielipiteiden tutkimiseen olisi voinut olla myös osuvampaa käyttää laadullista tutkimusmenetelmää. Tässä työssä tutkimuksen tulokset kuitenkin palvelivat työn tarkoitusta riittävän hyvin. Kyselyyn saatiin runsaasti vastauksia ja vastaajilla oli paljon sanottavaa ja toiveita kasvisruokaan ja ravintoloiden valikoimaan liittyen. Kyselystä saatiin faktaa siitä, että ravintoloiden kasvisruokatarjonnassa on puutteita ja että asialle tulisi tehdä jotakin, koska asiakaskunta kasvaa koko ajan.

Kehittämisosio toteutettiin tutkimuksen tulosten, teorian ja toimeksiantajan toiveiden pohjalta. Kyselyn vastaajista suurin osa kertoi olevansa vegaaneja, joten annoksista tehtiin vegaanisia. Vastauksien perusteella kasvissyöjillä on usein myös muita erityisruokavaliotarpeita, kuten esimerkiksi keliakiaa ja erilaisia allergioita. Tämän perusteella annoksista pyrittiin tekemään mahdollisimman vähän allergisoivia ja kaksi niistä suunniteltiin gluteenittomiksi. Annoksissa huomioitiin myös muita kyselyssä esiin tulleita asiakkaiden toiveita ja mielipiteitä, kuten annoksen kehittäminen kokonaisuutena, proteiinipitoisuus sekä ruoan maukkaus ja ravintolatasoisuus. Annoksista tuli myös keskenään erilaisia noudattaen kuitenkin toimeksiantajan tyyliä. Suomalaisen ravitsemussuositusten (2014, 32–33) mukaan kasvisruokailijoiden tulisi käyttää ruokavaliossaan monipuolisesti erilaisia proteiinin lähteitä, kuten täysjyväviljaa, palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä. Annoksiin pyrittiinkin käyttämään mahdollisimman monipuolisesti erilaisia proteiinin lähteitä ja myös yhdistelemään niitä

yksittäisissä annoksissa. Koska suuri osa vastaajista, 69 %, toivoi saavansa ravintolasta terveellistä ruokaa, olisi työssä voitu kiinnittää tähän enemmän huomiota. Toisaalta taas 95 % vastaajista oli sitä mieltä, että maku on yksi ruoan tärkeimmistä ominaisuuksista, ja siksi annosten suunnittelussa menttiin maukkaus terveellisuuden edellä.

Koska Lammen ym. (2009, 28) mukaan henkilöstön määrä ja heidän ammattitaitonsa vaikuttavat keittiön toimintaan, olisi työssä voitu paremmin miettiä ruokien valmistusaikoihin kuluva aikaa ja siihen sitoutuvaa henkilökuntaa. Lampi ym. (2009, 29) myös toteavat, että ruokalistasuunnittelussa tulisi miettiä raaka-aineiden sesonkeja ja esivalmisteluastetta. Ruokalistasuunnittelun kannalta katsottuna annosten kehittämisessä olisi siis voitu kiinnittää enemmän huomiota käytettyjen raaka-aineiden sesonkiin ja annosten valmistusaikoihin. Koska käytetyt raaka-aineet olivat pääosin hyvin vähän esikäsiteltyjä, vaativat annokset melko paljon esivalmistelua. Toisaalta on tiedossa, että toimeksiantajalla on työvuoroissa yleensä hyvä määrä henkilökuntaa ja tällaiseen on aikaa. On kuitenkin totta, että toimeksiantajalla ei ole tällä hetkellä kasvissyöjäasiakkaita ruuhkaksi asti, ja siksi olisi ehkä helpompaa, jos kasvisvaihtoehto olisi nopea valmistaa ja säilyisi pitkään esimerkiksi pakasteena. Työssä ei tarkasteltu pihvien, pyöryköiden, seitanin tai tofupuikkojen pakastettavuutta, mutta teoriassa niiden kaikkien pakastamisen pitäisi olla mahdollista ilman laadun kärsimistä. Tämä jää kuitenkin toimeksiantajan itsensä testattavaksi niin halutessaan.

Työn tulokset raportoitiin toimeksiantajalle kansiomuotoisena tietopakettina, johon koottiin yleistietoa erilaisista kasvisruokavaihtoista ja kasviproteiinituotteista, tiivistelmä kyselytutkimuksesta sekä neljä prosessimaisesti kehitettyä á la carte -annosta ja niihin kuuluva reseptiikka. Reseptit testattiin ja muokattiin loppuun asti, niin että ne ovat suoraan käyttökelpoisia. Toimeksiantaja voi halutessaan muunnella reseptejä ja kehittää niiden pohjalta omia uusia annoksia. Kansio antaa paljon lisää tietoa ja ideoita monipuolisen kasvisruoan kehittämiseen. Kasvisruokailijat ovat asiakaina kasvava ryhmä, ja vaikka heitä nähdään Alahärmässä lähinnä kesäkaudella, on heille silti syytä löytyä laadukkaita ruokavaihtoehtoja. Tämä on myös toimeksiantajan itsensä etu, koska hyvä maine kiirii kauas varsinkin kasvissyöjien keskuudessa.

Opinnäytetyötä tehtäessä kävi monellakin eri tavalla ilmi, että työn aihe on ajankoh-
tainen ja tärkeä, eikä sitä ole tutkittu ja kehitetty tarpeeksi. Lähdemateriaalin löytä-
minen oli helppoa ja kirjallisuudesta oli mahdollista valita uusimmat, aivan viime
vuosina tulleet julkaisut. Aihe kiinnostaa ihmisiä paljon, ja myös ne, jotka eivät itse
kutsu itseään kasvissyöjiksi, ovat kiinnostuneita kasvisruoasta. Ravintola-alalla on
tällä saralla paljon oppimista ja kehittymistä. Prosessin tulisi alkaa asenteesta ja sitä
tulisi opettaa jo alan oppilaitoksissa. Kasvikunnan tuotteet ovat jo nyt tärkeä ravin-
non lähde ja tulevat olemaan sitä enenevässä määrin myös tulevaisuudessa. Siksi
on varsin surullista, jos ravintolatyöntekijöiden asenne on yhä 2020-luvulla se, että
vegaani voi sitten tilata listan annoksien sijasta vaikkapa taksin.

LÄHTEET

- Anttonen, T. & Vornanen, J. 2016. Lihansyöjien maa: Miksi suomalaisten ruokavalion on muututtava. Helsinki: Into Kustannus.
- Auvinen, S. 2019. Lihan loppu. Kustannusosakeyhtiö Kosmos.
- Bistrocantor. 2019. Viihtyisät bistrot ovat nouseva trendi. [Verkkoartikkeli]. Loviisan ja lähialueiden parhaat ravintolat. [Viitattu 5.2.2020]. Saatavana: <http://www.bistrocantor.com/2019/06/18/viihtyisat-bistrot-ovat-nouseva-trendi/>
- Chocochili. 14.2.2010. Seitanin valmistus. [Blogikirjoitus]. [Viitattu 12.5.2020]. Saatavana: <https://chocochili.net/2010/02/seitanin-valmistaminen/>
- Gould, M. & Voutilainen, E. 2009. Kasvissyöjäksi – Miksi ja miten. Helsinki: Art House Oy.
- Heimonen, T., Heinonen, P. & Somersalo, I. 2017. Sipsikaljavegaanin kirja. Helsinki: Like Kustannus Oy.
- Immonen, I., Laaksonen S., Lattu, L., Reunasalo, T., Sinisalo, L. & Välimäki, P.A. 2009. Erityisruokavalioiden valmistus ammattikeittiössä. Helsinki: WSOY Pro Oy.
- Innanen, E. 2011. Viiden tähden vegaani: Herkkuruokaa kasviksista. Vantaa: Kustannusosakeyhtiö Moreeni.
- Kaipiainen, J. 2019. Vegaanin ravitsemus: Opas ruokavalion koostamiseen. Helsinki: Readme.fi.
- Kasviproteiinit. Ei päiväystä. Mitä kasviproteiinit ovat? [Verkkosivu]. [Viitattu 18.5.2020]. Saatavana: <http://www.kasviproteiini.fi/kasviproteiinit.html>
- Kosonen, A-L. 2012. Kasvisruokavaliot ja etniset ruokavaliot. Teoksessa: A. Aro, M. Mutanen, M. Uusitupa & R. Aantaa (toim.). Ravitsemustiede. [Verkkokirja]. Duodecim. [Viitattu 4.2.2020]. Duodecim Oppiportti. Vaatii käyttöoikeuden.
- Lampi. 2020. Keittiöpäällikkö. Lillbacka Powerco Oy. Haastattelu 5.2.2020.
- Lehtinen, M., Peltonen, H. & Taurén, P. 2011. Ruoanvalmistuksen käsikirja. 4. uudistettu painos. Helsinki: WSOYPRO Oy.
- Lundqvist, E. 2014. Salainen päiväkirja eläintiloilta. Helsinki: Into Kustannus Oy.

- Lähdekorpi, S. 2014. Vegaani törmää yhä jyrkkiin asenteisiin. [Verkkoartikkeli]. Hämeen sanomat. [Viitattu 31.10.2019]. Saatavana: <https://www.hameensanomat.fi/kanta-hame/vegaani-tormaa-yha-jyrkkiin-asenteisiin-153132/>
- Moby & Park, M. (toim.). 2011. Kamara. Mitä kaikkea syömmekään? Suomentaja: Kirsi Luoma. Helsinki: Like Kustannus Oy.
- Nieminen, A. & Sukula, R. 2016. Vege! Helsinki: Readme.fi.
- Oikeutta eläimille. 2020. Vegaanihaasteeseen osallistujat säästivät valtavan määrän eläimiä, ympäristöä sekä terveyttään. [Verkkoartikkeli]. Vegaanihaasteen verkkosivut. [Viitattu 3.2.2020]. Saatavana: <https://vegaanihaaste.fi/vegaanihaasteeseen-osallistujat-saastivat-valtavan-maaran-elaimia-ymparistoa-seka-terveyttaan>
- Pelkonen, L. 2017. Ruokavalion koostaminen. [Verkkojulkaisu]. Vegaaniliitto ry. [Viitattu 4.2.2020]. Saatavana: <http://www.vegaaniliitto.fi/www/fi/tietoa/ruokavalion-koostaminen>
- Ruokatieto Yhdistys ry. 2020. Kasvisruokavaliot. [Verkkojulkaisu]. [Viitattu 3.2.2020]. Saatavana: <https://www.ruokatieto.fi/ruokakasvatus/ruokaketju-ruuan-matka-pelloilta-poytaan/ravitsemus-ja-ruuan-valinta/kasvisruokavaliot>
- Suomalaiset ravitsemussuositukset. 2014. 2. painos. Helsinki: Valtion ravitsemusneuvottelukunta.
- Steen, C. & Newman, J. 2011. Vegaanikeittiön käsikirja. Suomentajat: Janna Rancken & Noora Huhtanen. Kustannusosakeyhtiö Moreeni.
- Viitasaari, A. 2006. À la carte: Ravintolaruokien historiaa. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.
- Voutilainen, E., Soisalo, S. & Elorinne, A-L. 2019. Kasvisruokaa viisaasti. Helsinki: Duodecim Oy.
- Yle. 18.1.2020. Viherherätyksen kokenut hampurilaiskeisari Heikki Salmela uskoo, että kasviproteiini on tulevaisuuden pihvi – "Saattaa kuulostaa viherpesulta". [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 9.4.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-11161009>
- Yle. 24.1.2020. Karppausbuumi huipentui 2010-luvulla somen ansiosta – Uudella vuosikymmenellä ketoilu ja kasvisruoka ovat iso trendi, mutta fleksaaja on edelläkävijä. [Verkkoartikkeli]. [Viitattu 9.4.2020]. Saatavana: <https://yle.fi/uutiset/3-11166578>

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

Liite 2. Produktin kansilehti

Liite 3. Produktin Annokset -välilehti

Liite 4. Produktin Reseptit -välilehti

Liite 5. Boulevard Bistron ruokalista

Liite 6. Esimerkki annoskortista

Liite 7. Esimerkki reseptikortista

Liite 1. Kyselylomake

Kasvissyöjät ravintolan asiakkaina

1. Millaista kasvisruokavaliota noudatat?

☐ olen fleksaaja, eli sekasyöjä, joka syö pääsääntöisesti kasvisruokaa
☐ olen laktovegetaristi
☐ olen lakto-ovovegetaristi
☐ olen vegaani

2. Mitkä asiat ovat vaikuttaneet kyseisen ruokavalion valintaan?

☐ ilmastonmuutos tai ympäristöasiat
☐ terveys
☐ eläinten oikeudet

Seuraavissa kysymyksissä 3-5 kartoitetaan muiden ihmisten asenteita kasvisruokavaliota noudattavia henkilöitä kohtaan. Osio on jaettu kolmeen eri osaan työyhteisön, perheen ja ystävien mukaan. Voit valita useamman vaihtoehdon kustakin kategoriasta sekä lisäksi kirjoittaa lisätietoihin kommentteja aiheeseen liittyen.

3. Valitse parhaiten omaa tilannettasi kuvaavat vaihtoehdot.

Työpaikalla

☐ En ole koskaan kuullut muiden mielipiteitä omasta ruokavaliostani.
☐ Olen saanut positiivisia kommentteja ruokavaliooni liittyen.
☐ Olen saanut negatiivisia kommentteja ruokavaliooni liittyen.
☐ Koen, että minua ymmärretään ja valintojani kunnioitetaan.
☐ Joudun selitellä valintojani.
☐ Minulla on vaikeuksia saada ruokavalioni mukaista ruokaa.

☐

Mielestäni asenteet ovat muuttumassa paremmiksi.

☐

Mielestäni asenteet ovat muuttumassa huonommiksi.

☐

Lisätietoja ja kommentteja omista kokemuksistasi

4. Valitse parhaiten omaa tilannettasi kuvaavat vaihtoehdot.

Perheen ja sukulaisten kesken

☐

En ole koskaan kuullut muiden mielipiteitä omasta ruokavaliostani.

☐

Olen saanut positiivisia kommentteja ruokavaliooni liittyen.

☐

Olen saanut negatiivisia kommentteja ruokavaliooni liittyen.

☐

Koen, että minua ymmärretään ja valintojani kunnioitetaan.

☐

Joudun selitellä valintojani.

☐

Minulla on vaikeuksia saada ruokavalioni mukaista ruokaa.

☐

Mielestäni asenteet ovat muuttumassa paremmiksi.

☐

Mielestäni asenteet ovat muuttumassa huonommiksi.

☐

Lisätietoja ja kommentteja omista kokemuksistasi

5. Valitse parhaiten omaa tilannettasi kuvaavat vaihtoehdot.

Ystävien kanssa

☐

En ole koskaan kuullut muiden mielipiteitä omasta ruokavaliostani.

☐

Olen saanut positiivisia kommentteja ruokavaliooni liittyen.

☐

Olen saanut negatiivisia kommentteja ruokavaliooni liittyen.

☐

Koen, että minua ymmärretään ja valintojani kunnioitetaan.

☐

Joudun selitellä valintojani.

☐

Minulla on vaikeuksia saada ruokavalioni mukaista ruokaa.

☐

Mielestäni asenteet ovat muuttumassa paremmiksi.

☐

Mielestäni asenteet ovat muuttumassa huonommiksi.

☐

Lisätietoja ja kommentteja omista kokemuksistasi

Seuraavissa kysymyksissä ravintolalla tarkoitetaan kaikenlaisia ravintoloita, eli lounas- ja iltaravintoloita, kahviloita, baareja, työpaikkaruokaloita, kouluruokaloita, sairaalan ruokatarjoilua, ja niin edelleen. Käytännössä kaikki sellaiset yleiset paikat, missä joku muu valmistaa sinulle ruokaa, voidaan tässä lukea ravintolaksi.

6. Millaisissa ravintoloissa useimmiten asioit? (Paikat, joissa asioit vähintään kerran kuukaudessa.)

☐

Lounasravintolat

☐

Illallisravintolat

☐

Kahvilat

☐

Baarit ja pubit

☐

Työpaikkaruokalat

☐

Kouluruokalat

☐

Sairaalan ateriapalvelut

☐

Muu, mikä?

7. Valitse seuraavasta asteikosta parhaiten omaa kokemustasi kuvaava tilanne, kun ravintolan/ruokalan henkilökunta kuulee kasvisruokavaliostasi

	1	2	3	4	5	
Tunnen itseni tervetulleeksi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koen olevani hankala asiakas
Minulle löytyy helposti syötävää ja juotavaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	On vaikea löytää omaan ruokavalioon sopivia tuotteita
Koen olevani asiakkaana samanarvoinen kuin muutkin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Koen olevani asiakkaana alempiarvoinen kuin muut
Henkilökunnalla on riittävä tietämys ja ammattitaito kasvisruokavalioiden toteuttamiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Henkilökunnan kasvisruokaosaamisessa on puutteita
Ruoka on laadukasta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Ruoka on huonolaatuista
Tarjolla on paljon erilaisia vaihtoehtoja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Valikoimat ovat suppeat ja ruoka/juoma on usein samankaltaista

8. Lisätietoja tai kommentteja kohtaan 7

Seuraavissa kysymyksissä ravintolalla tarkoitetaan lähinnä lounas- ja illallisravintoloita tai sellaisia ravintoloita, joissa asioidaan elämystarkoituksessa omalla vapaa-ajalla.

9. Millaista omaan ruokavalioosi sopivaa ruokaa toivoisit ravintolan listalta löytyvän?

- ☐ Nopeaa
- ☐ Pitkän kaavan mukaan
- ☐ Mättöruokaa, eli esimerkiksi hampurilaisia, ranskalaisia, friteerattua ruokaa
- ☐ Hienostunutta ruokaa (fine dining)
- ☐ Terveellistä ruokaa
- ☐ Muuta, mitä?

10. Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä ravintolan ruoka-annoksessa?

- ☐ Esillepano
- ☐ Maku
- ☐ Ruoan ravintoarvo
- ☐ Monipuolisuus
- ☐ Valinnanvara
- ☐ Kotimaisuus
- ☐ Muu, mikä?

11. Ehdota ja kommentoi vapaasti. Millaisia ruokia haluaisit ravintolassa syödä? Mitkä raaka-aineet ovat mielestäsi hyviä, entä huonoja? Mitä parannettavaa ravintoloilla kasvisruoan valmistuksen suhteen olisi?

--

Liite 2. Produktin kansilehti.

TIETOPAKETTI KASVISRUOASTA

- yleistietoa kasvisruo-
kavalioista
- kyselytutkimuksen tu-
loket
- 4 vegaanista à la carte
annosta

Liite 3. Produktin Annokset -välilehti.

ANNOKSET

Liite 4. Produktin Reseptit -välilehti.

RESEPTIT

Liite 5. Boulevard Bistron ruokalista.



À LA CARTE



SALAATIT

Salaattipöytä sisältyy kaikkiin pääruoka-annoksiin ja pizzoihin.

Voit ostaa myös pelkän salaattipöydän hintaan 5,90 € ja halutessasi lisäksi valitsemasi lämpimän lisäkkeen hintaan 4,50 €.

VAIHTOEHDOT:

- Paistettua broilerinrintaa ja talon punaherukkahilloa (L,G)
- Savustettua merilohta ja tillivoita (L,G)
- Grillattua naudan ulkofileetä ja savupaprikamajoneesia (L,G)
- Juurespihvit ja metsäsienikastiketta (L)

PÄÄRUOAT

Fritteri (L) 12,90
Pääruoaksi yhdelle tai kaverin kanssa jaettavaksi alkuruoaksi. Sipulirenkaita 4kpl, mozzarellatikkua 4kpl, jalapeno poppersit 4 kpl, ranskalaisia perunoita ja lisäksi valkosipuli- ja savupaprikamajoneesia

Grillipihvi (L,G) 18,30
Naudan ulkofileepihvi 150 g, maustevoi, paistettua parsakaalta ja paprikaa, paistinperunoita

Talon pihvi (L,G) 18,30
Naudan ulkofileepihvi 150g, metsäsienikastiketta, paistettua parsakaalta ja paprikaa ja vanhanajan voimuisia

Punaherukka-juustobroileria (L,G) 16,90
Broilerin rintafilee 140 g, Juustoportin Viinitarhurin juustoa, lempeästi chilillä maustettua talon punaherukkahilloa, paistettua parsakaalta ja paprikaa sekä paistinperunoita

Savustettua lohta (L,G) 17,90
Savustettua merilohta 180 g, tilli-voikastiketta ja vanhanajan voimuisia ja kapriksia

Metsästäjänleipä (L) 16,90
Porsaan ulkofileepihvi 120 g, metsäsienikastiketta, paahdettua leipää ja maustekurkkua

Sienestäjänleipä juurespihville (L) 14,90
Itsetehdyt juurespihvit, metsäsienikastiketta, paahdettua leipää ja maustekurkkua

Premium makkaraperunat (L,G) 12,90
Atrian artesaanimakkaraa, Dijon-majoneesia, marinoitua punasipulia, maustekurkkua, tomaattia ja maalaisranskalaisia

Kebab ranskalaiset (L,G) 12,90
Kebablihaa, kebabkastiketta, valkosipulimajoneesia, marinoitua punasipulia, maustekurkkua, tomaattia ja maalaisranskalaisia

L=Laktoositon, VL=Vähälaktoosinen, M=Maidoton, G=Gluteeniton.

Lisätietoja tarjoiltavista annoksista sekä allergioita ja intoleransseja aiheuttavista raaka-aineista saa henkilökunnalta.

PIZZAT

Pepperoni 8,50
Jauheliha 8,50
Kinkku-tuoreananas 8,50
Kinkku-tuoreananas-aurajuusto 9,20
Kinkku-tonnikala-katkarapu 9,20
Tonnikala-tuoreananas-aurajuusto 9,20
Kebab-sipuli-jalapeno 9,20
Bistro Special 11,60
Kebablihaa, revittyä naudanrintaa, punasipulia, jalapenoa, rucolaa ja Västerbotten-majoneesia

California Cheese Steak 11,60
Revittyä härkää, punasipulia, herkkusieniä, rucolaa ja cheddarkastiketta

Pulled Chicken 11,60
Revittyä broileria, Aurajuustoa, tuoretta ananasta, rucolaa ja valkosipulimajoneesia

Italia 11,60
Ilmakuivattua kinkkua, mozzarellaa, punasipulia, salaattia ja yrttiöljyä

Vege 11,60
Vegaanijuustoa, herkkusieniä, oliiveja, sipulia, salaattia ja yrttiöljyä

Fantasia 2 täytettä 9,20
Fantasia 3 täytettä 10,40
Fantasia 4 täytettä 11,60
Täytteet: kinkku, tuoreananas, ilmakuivattu kinkku, kebabliha, pepperoni, jauheliha, tonnikala, revittyä härkää, revittyä broileria, herkkusieniä, punasipuli, jalapeno, oliivi, paprika, katkarapu, rucola, feta, mozzarella, Aurajuusto, beamaise, cheddar kastike, västerbotten-majoneesi, valkosipulimajoneesi, yrttiöljy, pizzajuusto, vegaanijuusto

Meiltä myös gluteenittomaan pohjaan leivottu pizza.

Valmistamme gluteenittomat pizzat samoilla laitteilla kuin normaalitkin pizzat, joten tuote sisältää pieniä määriä vehnää.

LASTEN MENU

Paneroitua broileria ja maalaisranskalaisia (L,G) ... 7,00
Naudanlihapulla-nakkivarras ja maalaisranskalaisia (L,G) 7,00
Lasten savulohi ja vanhanajan perunamuusia (L,G) 7,00

Kaikkiin lasten annoksiin sisältyy salaattia, vesimelonaa, kirsikkatomaattia, tuorekurkkua ja majoneesia

JÄLKIRUOAT

Crémé Brûlée (L,G) 6,50
Lisäksi mustikoita

Kuningatar jäätelöpikari (L,G) 4,60
Kuningatarjäätelöä, kermavaahtoa, mansikkakastiketta, mustikoita

Suklaa jäätelöpikari (VL) 4,60
Mudcake jäätelöä, kermavaahtoa, suklaakastiketta ja minttusuklaata



Boulevard

BISTRO



Liite 6. Esimerkki annoskortista.

Sivu 1

Vege fritteri

Annoskoko


380 g

Tarkennus

Numero	Annoskorttiryhmä	Muut ryhmät	
<u>Ruoka-aine/Ruokaohje</u>		<u>Annoskoko</u>	<u>Rivihuomautus</u>
Porkkana		0,030 kg	
Kurkku tuore		0,030 kg	
Paprika punainen		0,030 kg	
Chilimajoneesi		0,020 kg	
Valkosipulimajoneesi		0,020 kg	
Tofupuikot		0,150 kg	
Peruna ranskalaiset		0,100 kg	

Työohje

Pilko kasvikset ohuiksi dipattaviksi tikuiksi. Friteeraa ranskalaiset ja tofupuikot. Laita dipit kippoihin ja asettele lautaselle niiden kanssa kasvikset, ranskalaiset ja tofupuikot. Koristele.



ALLERGEENIT

Rikkidioksidi ja sulfiitit

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu Oy

© Copyright 1990-2020 JAMK

Tulostettu: 12.5.2020 14:46 - K1401007

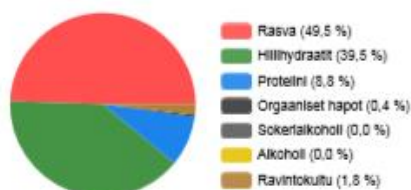
RAVINTOSISÄLTÖ

saanti annosta kohden

Energianravintoaineet		% energiasta	RI	Energia	RI	Kivennäis- ja hivenaineet		RI	Vitaminit
Rasva	38,33 g	49,49 %	52 %	649,19 kcal	32 %	Suola	2,57 g	43 %	
Tyydyttyneet	4,19 g	5,71 %	21 %	2 716,30 kJ		Suola	0,68 %		A-vitamiini 309,51 µg
Monosäteet	17,88 g	24,08 %		2,72 MJ		Natrium	1 005,06 mg		D-vitamiini 0,00 µg
Monitydyttym.	11,66 g	15,88 %				Fosfori	219,71 mg		Tiamiini 0,35 mg
Trans	0,25 g	0,34 %				Kalium	882,36 mg		Riboflaviini 0,16 mg
Kolesteroli	2,00 mg					Rauta	3,27 mg		Niasiini 4,42 mg
Linolihappo	8,46 g					Kalsium	151,51 mg		Pyridoksiini 0,87 mg
Alfa-linoleenihappo	2 915,49 mg					Sinkki	2,05 mg		B12 0,00 µg
Hiliidraatti	63,12 g	39,50 %	24 %			Magnesium	145,52 mg		Foolihappo 171,03 µg
Sokerit	6,36 g	3,98 %	7 %			Jodi	60,39 µg		C-vitamiini 64,26 mg
Sokeri	6,71 g					Seleen	2,75 µg		E-vitamiini 8,19 mg
Laktoosi	0,00 g					Kupari	0,20 mg		K-vitamiini 61,39 µg
Ravintokuitu	6,12 g	1,80 %							
Orgaaniset hapot	0,74 g	0,35 %							
Sokerialkoholi	0,00 g	0,00 %							
Tärkkelys	54,21 g	33,93 %							
Proteiini	14,09 g	8,82 %	28 %						
Alkoholi	0,00 g	0,00 %							

Muut
Vesi 254,07 g

OSUUS ENERGIASTA

CO₂

0,60 kg

Vertailuarvot

Väliplatat 1,14 kg
Pääruoat 1,60 kg
Jälkiruoat 0,72 kg

Vertailutietona keskimääräiset CO₂-päästöt vastaavan kokonaisannosta kohden.

Ilmoitetut annosten CO₂-päästöt edustavat suurinta osaa muista eläimistä karkista. Absoluuttisten lukujen sijaan suosittelemme vertaamista eri annoksia suhteessa toisiinsa. CO₂-päästöt perustuvat annosten kokoon ja ruoka-aineiden keskimääräiseen ilmastovaikutukseen, mutta eivät huomioi ravintolaitoksen kaikille annoksille sovellettavaa yleisiä ilmastovaikutuksia tai annosten valmistusprosessin erityisiä ilmastovaikutuksia. Keskimääräiset CO₂-päästöt on laskettu JAMIX-mallitietokannasta, joka sisältää erityyppisiä ruokajoukkoja.

KUSTANNUKSET	Ruoka-aineet	Muut kulut	Yhteensä
Kokonaishinta	1,09 €	0,00 €	1,09 €

Liite 7. Esimerkki reseptikortista.

Sivu 1 / 1

Mausteiset linssipyörökät

Reseptinryhmä	Nimen tarkenne	Ruokavalit	Annosmäärä	Annoskoko
-			5	65 g

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
1		0,113 kg	0%	0,113 kg	Linssit

Keitä linssit kypsiksi pakkauksen ohjeen mukaan. Tässä ohjeessa on käytetty belugalinssejä, mutta muutkin sopivat. Kaada keitinvesi pois ja huuhtelee linssit.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
2	~ 1 dl	0,084 kg	0%	0,084 kg	Ekstraneitsytoliiviöljy, luomu
	~ 2/3 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Chilijauhe
	~ 2/3 tl	0,001 kg	0%	0,001 kg	Garam masala -mausteseos
	~ 2/3 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Valkosipulijauhe
	~ 2/3 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Kurkuma
	~ 2/3 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Curry
	~ 1/3 tl	0,002 kg	0%	0,002 kg	Suola
	1 1/4 tl	0,006 kg	0%	0,006 kg	Auringonkukan siemen kuorittu
	1 1/4 tl	0,004 kg	0%	0,004 kg	Kurpitsansiemen
		0,025 kg	0%	0,025 kg	Kikhernejauho
					1 rkl = 20g
	1 1/4 rkl	0,009 kg	0%	0,009 kg	Korppujauho

Laita kypsät linssit, mausteet ja öljy kutteriin ja aja massaksi, johon jää hieman sattumia. Siirrä massa kulhoon ja lisää (rouhitut) siemenet, kikhernejauho ja korppujauho. Sekoita tasaiseksi taikinaksi.

	Vetomitta	Ostopaino	Ph-%	Käyttöpaino	Ruoka-aineen nimi
3	1 1/4 dl	0,075 kg	0%	0,075 kg	Seesaminsien

Muotoile taikinasta pyörköitä (kostutetuin sormin, jos taikina tarttuu liikaa) ja kierrittele ne seesaminsienissä. Paista pyörköitä uunissa 180 asteessa n. 10min.

PAINOT

	Käyttö	Kypsä	Käyttö	Kypsä	Saanto
Kokonaispaino	0,327 kg	0 %	0,327 kg	0 %	0,327 kg
Annoskoko	65 g		65 g		65 g

Seinäjoen Ammattikorkeakoulu Oy
© Copyright 1990-2020 JAMK
Tulostettu: 12.5.2020 14:55 - K1461067